Medicina energo-informaţională este viitorul

Fizica cuantică stă la baza tuturor studiilor de neurobiologie din lume şi este o fizică modernă care analizează capacitatea materiei de a emite informaţii.

Trăim într-o perioadă a tehnologiei informatice care ne pune la dispoziţie posibilităţi nevisate în urmă cu câţiva ani. Medicina energo-informaţională tratează omul în totalitate: suflet, corp şi spirit.

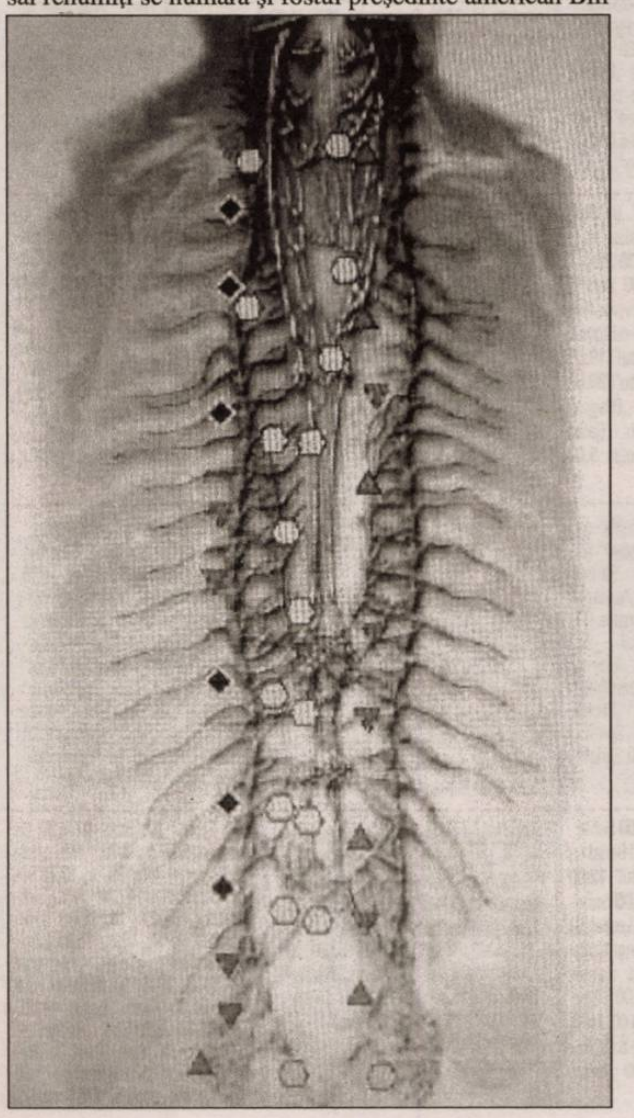
Sănătatea sau mai bine zis capacitatea de autovindecare a organismului nu este un secret, ci o corelare complexă între psihic-nervi-sistem imunitar şi corp.

Problemele psihicului ne pot face şi menţine bolnavi. Este binecunoscut faptul că stresul declanşează debusolări în sistemul circulator-cardiac şi imunitar (infecţii virale), metabolism şi intensifică durerile. Însuşi Hipocrate spunea la vremea lui că antrenamentul psihicului trebuie integrat în sistemul de sănătate.

Medicina alternativă energo-informaţională, încearcă să-l ajute pe pacient să-şi focuseze evoluţia bolii prin conştiinţă, fără a apela numai la medicamente.

Cardiologul american Herbert Benson a observat încă din anii '70, cum tensiunea arterială poate fi modificată prin meditaţie. Tot în anii '70 biologul molecular Jean Habat Zinn de la Universitatea din Massachusetts observa într-un studio importanţa meditaţiei asupra bolilor cronice (psoriazis, depresie, dureri...).

Astăzi se ştie, că dacă organismul este adus în echilibrul energetic, adică în balanţă energetică, autoreglarea şi meditaţia functionează perfect. Un alt cardiolog important, Dean Ornish, susţine că şi la bolnavii cronici cardiovasculari, arterele defecte se refac. Printre pacienţii săi renumiţi se numără şi fostul preşedinte american Bill Clinton. La pacienţi cu cancer de prostată s-au modificat genele producătoare de cancer. Susan Lutgendorf, psihoneuroimunolog la Universitatea din Iowa, arată că şi cancerul în orice stadiu poate fi influenţat prin meditaţie.



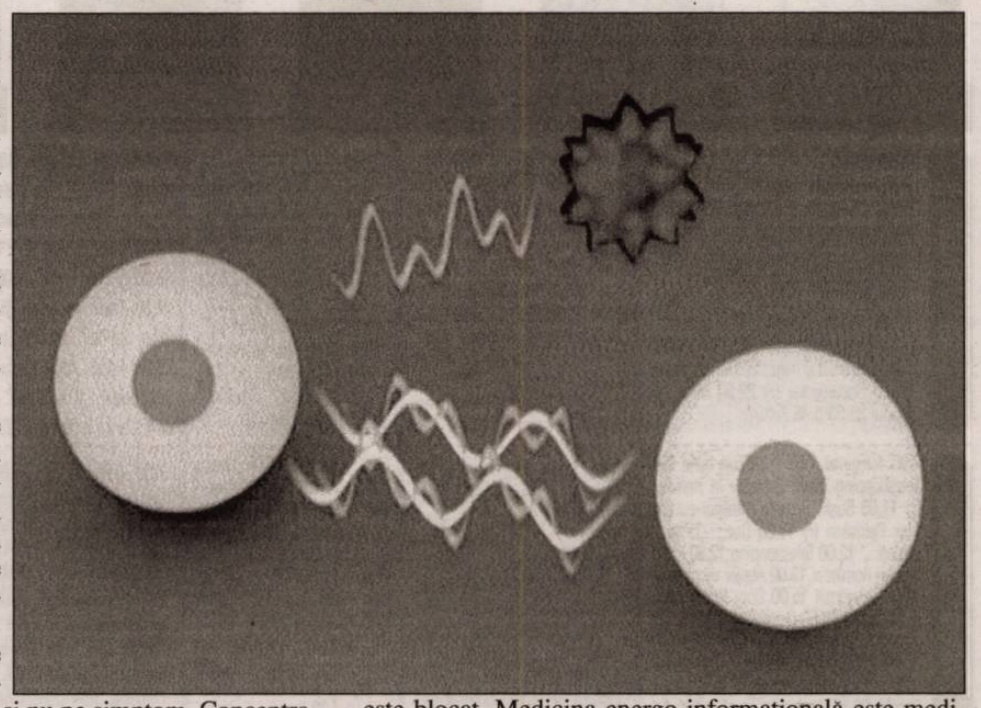
Stresul este menţionat în toate studiile de specialitate că susţine şi măreşte dezvoltarea celulelor cancerigene, scurtează viaţa.

Blocajele emoţionale joacă un rol important în sănătatea noastră, ele barând cursul energetic în organism. De multe ori nu realizăm că aceste blocaje sunt una din cauzele principale ale îmbolnăvirilor.

Tratamentele oferite de medicina energo-informaţională se axează pe cauză şi nu pe simptom. Concentrarea se face pe readucerea organului bolnav în echilibrul propriu şi conectarea lui energetică la metabolismul general al corpului. Bolile cronice indică un aspect care nu mai funcţionează în corp ca: energia corpului este dereglată, o dereglare metabolică la nivel celular, un dezechilibru în mileul mineralelor corpului, un blocaj în sistemul de autoreglare al corpului, un haos energetic în metabolismul mitocondriilor (uzina energetică a corpului).

Dr. Bach (terapia florilor) transmitea în urmă cu 75 de ani următoarele pentru medici: „medicul viitorului trebuie să urmărească în tratament două aspecte: 1) să-l facă clar pacientului său problema de sănătate pe care o are, să-l înveţe cum trebuie să-şi administreze sănătatea obţinută; 2) să stăpânească legile psihicului şi să cunoască dezacordul dintre suflet şi personalitatea pacientului său, să-i recomande «medicamentul» care îi întăreşte trupul şi îi linişteşte spiritul, să poată aduce pace şi armonie în personalitatea pacientului său".

Frica, atacurile de panică ne fac viaţa un coşmar, ne răpesc bucuria de a trăi, şi blochează procesele fiziologice de reglare ale corpului. Procesul de autovindecare este blocat. Medicina energo-informaţională este medicina viitorului, o medicină care are la bază fizica cuantică şi care analizează procesele fiziologice din corp în permanentă interacţiune.



O medicină care se focusează în tratamentele sale (după diagnosticarea energetică) pe readucerea organismului în propria-i balanţă energetică, de a repune comunicarea energetică la nivel de celulă, organ, sistem.

Se adreseaza atât copiilor, cât şi adulţilor, indiferent de vârstă. Nu doare şi nu se administrează medicamente de sinteză.

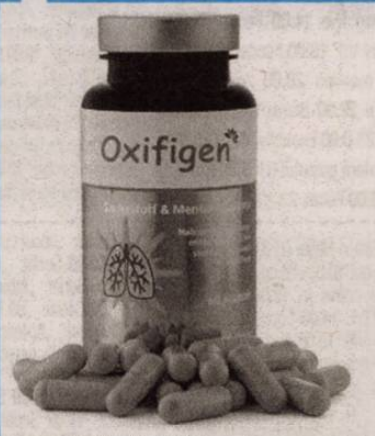
FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

Pentru mai multe informaţii accesaţi:
www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

CONTACT: DermaVital Bucureşti, strada Brânduşelor 6B, et. 2, interfon 003

PUBLICITATE

Sechelele post Covid =
2 şedinţe + drenaj de la 440 lei, la 340 lei



dermaVITAL
tel 0731.871.968 / 021.322.40.04
www.dermavital-med.ro

OXIFIGEN este un supliment alimentar pus pe tehnologia punctelor cuantice, o metoda biofizicală. Ceapa, coriandrul, muscat, gama vitaminelor B1, B3, B6, B7, B12, asigură o funcţionare normală a sistemului nervos, vitamina C şi acidul folic asigură energia corpului.

Oxifigen

Dozare 1-2 capsule zilnic, cu un pahar de apă.

Flaconul conţine 60 capsule a 700 mg.

Se recomandă în susţinerea terapiei la slăbiciune, oboseală, stres mental, probleme cu respiraţia şi concentrarea, oferă mai multă putere la efort şi activitate intelectuală.

Revista „Magazin" nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestui produs!

PUBLICITATE

LUNI – 16 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.30 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 16.50 Ediție specială 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.00 Referendum cu Mihai Rădulescu 23.00 Nocturne 0.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.00 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 23.30 Știrile PRO 0.00 Film: „The Mummy” (r) 2.30 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 0.30 Film: „Rocky Balboa” (SUA, 2006). Cu: Sylvester Stallone 2.30-3.15 Reluări 4.00 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Insider politic 12.00 Teleshopping live 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Aventurierii gustului 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 23 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Aventurierii gustului (r) 5.00 Hai cu fetele 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Să învingi trecutul”. Cu: Erika Buenfil 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Fără prejudecăți (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.00 Rețeaua de idoli 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.15 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Serial: „La Bloc” (r) 6.45 La Măruță (r) 8.45 Film (r) 10.30 Serial: „La Bloc” (r) 12.45 Film: „The Wedding March 3: Here Comes the Bride” (r) 14.30 Film: „American Girl: Lea to the Rescue” (r) 16.30 Film: „Misterul lui Hailey Dean: 2+2=crimă” (SUA, 2018) 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Arma secretă” (SUA, 2002). Cu: Mariel Hemingway 22.30 Film: „Legea puterii” (SUA, 2008). Cu: Val Kilmer 0.30-4.15 Reluări.

MARȚI – 17 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 16.50 Inspiră România 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Zorro” (coprod., 1975). Cu: Alain Delon, Ottavia Piccolo 23.20 Adevăruri despre trecut 0.10 Serial: „Obsesia Evei” 1.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Divergent” (r) 2.30 I like IT (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 23.30 Observator 0.30 Film: „Hulk uriașul” (SUA, 2003). Cu: Eric Ban, Jennifer Connelly 4.00 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele 11.00 Insider politic (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Vânătoarea ultimului dragon” (SUA, 2013). Cu: Dolph Lundgren 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Vânătoarea ultimului dragon” (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău” (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Memorialul Durerii (r) 9.30 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Cap compas (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Arhitectura României Mari” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.55 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 La Măruță (r) 8.15 Film: „The Wedding March 3: Here Comes the Bride” (r) 10.00 Serial (r) 12.15 Film: „Back to the Future III” (r) 14.45 Film (r) 16.30 Film: „Casa amintirilor” (SUA, 2013). Cu: Emily Rose, Justin Bruening 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Fără trecut” (SUA, 2018) 22.30 Film: „Magic Mike XXL” (SUA, 2015). Cu: Matt Bomer, Channing Tatum 0.45 Film: „Backtrace” (r) 2.45 La Măruță (r) 4.30 Serial: „La Bloc” (r).

MIERCURI – 18 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Convietuiri 16.50 Banii tăi 18.00 Handbal: Rapid – CS Gloria Bistrița 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Păpușarii” (partea a II-a) 22.50 Breaking Fake News 23.50-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți” 21.30 Imperiul leilor 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Recompensă cu bucluc” (SUA, 2010). Cu: Gerard Butler, Jennifer Aniston 2.15 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Romania are roast 0.00 Observator 0.30 Film: „Status Update” (SUA, 2018). Cu: Ross Lynch 2.30-3.15 Reluări 4.00 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Oportunișii (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Templu Shaolin” (Hong Kong, 1984). Cu: Jet Li 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Templu Shaolin” (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

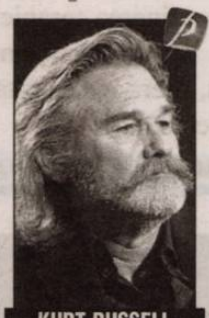
TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Ferma (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Sănătate cu de toate (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Handbal: CSM Steaua București – CS Minaur Baia 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Săracele dive” (coprod., 2011) 23.00 Primăvara amintirilor 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.10 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Serial: „La Bloc” (r) 6.30 La Măruță (r) 8.30 Film (r) 10.15 Serial (r) 12.30 Film: „Hallmark: Legally Tender” (r) 14.15 Film: „Jack și Sarah” (SUA, 1995). Cu: Judi Dench 16.00 Film: „Robo-Dog” (SUA, 2010) 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Ultima cruciadă a lui Indiana Jones” (SUA, 1989) 23.00 Film: „Equilibrium” (SUA, 2002). Cu: Taye Diggs, Christian Bale 1.15-5.15 Reluări.

OTTAVIA PICCOLO
– marți, 21.10 –

GERARD BUTLER
– miercuri, 0.00 –

EMILY BLUNT
– joi, 23.30 –


KURT RUSSELL
– sâmbătă, 22.30 –

ERIKA BUENFIL
– luni-duminică, 18.00 –

COLIN FIRTH
– duminică, 22.10 –

MARIEL HEMINGWAY
– luni, 20.30 –

„MAGAZIN” nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 19 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 14.55 Akzente 16.45 Radar geopolitic 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.10 Documentar (r) 22.50 Omul și timpul 23.50-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știri le PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți” 21.30 MasterChef 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „De-a șoarecele și pisica” (SUA, 2017). Cu: Michael Jai White, Quinton 'Rampage' 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Serial: „Adela” 23.00 Observator 23.30 Film: „Omul-lup” (SUA, 2010). Cu: Benicio del Torro, Emily Blunt 1.30 Film (r) 3.30 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Serial: „Secretele președintelui” (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Serial: „The Sniffer” 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Serial: „The Sniffer” (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute” (ep.1) 14.30 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-5.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Rețeaua de idoli (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Teleșcoala: Clasa a XIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Ultima dovadă (SUA, 2016) 23.00 Serial (r) 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.55 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 La Măuță (r) 8.15 Film: „Jack&Sarah” (r) 10.30 Serial: „La Bloc” (r) 12.45 Film: „Robo-Dog” (r) 14.30 Film: „Khonanesta” (SUA, 1997) 16.30 Film: „Răzbunare în pijamale” (SUA, 2004). Cu: Alexa PenaVega 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Planul divin” (SUA, 2018). Cu: Toni Braxton 22.15 Film: „Monstrul din Lake Placid: Moștenirea” (SUA, 2018). Cu: Joe Pantoliano 0.15-3.45 Reluări.

VINERI – 20 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Exclusiv în România (r) 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Opre Roma 15.50 EURO polis 16.50 Cooltura 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 19.00 Frontul 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Complicele” (SUA, 2010). Cu: James McAvoy, Robin Wright 23.15 Anchetele comisarului Antonescu 0.15-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Românii au talent 0.30 Film: „Mame bune și nebune” (SUA, 2016). Cu: Mila Kunis, Kristen Bell 2.30 Film: „Bounty Hunter” (r) 4.15 Vorbește lumea (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 16.00 Acces direct cu Mirela Vaida 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 FIlm: „Hercule” (SUA, 2014). Cu: Dwayne Johnson, John Hurt, Ian McShane 22.30 iUmor (r) 2.00 Film: „Omul-lup” (r) 4.00 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Coloana de direcție (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.15 Oportuniștii 20.00 Cronica cârcotașilor 22.00 Serial: „Secretele președintelui” 23.00 Film: „Miss Litoral” (România, 1990). Cu: Anca Țurcașiu, Jean Constantin, Alexandru Arșinel 1.30-6.00 Reluări.

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Destine ca-n filme (r) 9.00 Teleșcoala 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Educație la înălțime (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Teleșcoala (r) 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 Educație la înălțime 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Gala umorului 22.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Film (r) 8.00 Serial: „La Bloc” (r) 10.15 Film (r) 12.45 Film: „În căutarea lui Forrester” (SUA, 2000). Cu: Sean Connery, Anna Paquin 15.45 Film: „Avem un zoo!” (SUA, 2011). Cu: Matt Damon 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Meda sau partea nu prea fericită a lucrurilor” (SUA, 2017) 22.15 Film: „Demolat” (SUA, 2015). Cu: Naomi Watts, Jake Gyllenhaa 0.15 Film: „Meda sau partea nu prea fericita a lucrurilor” (r) 2.00 Apropo Tv 3.00 Serial (r).

SÂMBĂTĂ – 21 mai

TVR 1
7.00 Cu capu-n zori 10.00 Serial: „Strop și Balonaș” 10.35 Doc.: „Ferma lui Jimmy” 11.30 #Creativ 12.00 Rugby: RC Grivița – Poli Iași 14.00 Telejurnal 14.30 Ora regelui 15.30 Handbal: SCM Râmnicu Vâlcea – Rapid București 17.00 Vedeta populară (r) 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Brațele Afroditei” (România, 1978). Cu: Radu Beligan, Violeta Andrei 23.10 FIlm: „Legenda lui Bruc” (Spania, 2010). Cu: Vincent Perez 0.45-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la ProTv 11.00 Film: „Un cadou cu suflet” (SUA, 2015). Cu: John Schneider 12.45 Film: „Face toți banii” (SUA, 2012). Cu: Katherine Heigl 14.45 Românii au talent (r) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Curierul 3” (SUA, 2008). Cu: Jason Statham 22.00 Film: „Motivat să ucidă” (SUA, 2009). Cu: Jamie Foxx, Gerard Butler 0.15-4.30 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 9.00 Serial: „Adela” (r) 12.00 Medicool 13.00 Observator 13.30 Mireasa cu Simona Gherghe 16.00 Romania are roast (r) 19.00 Observator 20.00 Te cunosc de undeva 0.00 Temptation Island – Insula iubirii (r) 3.00 Observator (r) 4.00 Film: „Hercule” (r).

PRIMA TV
7.00 Exclusiv VIP (r) 10.00 Starea Nației (r) 11.00 Sănătate cu stil 11.30 Flash monden (r) 12.00 Coloana de direcție 13.00 Oportuniștii 14.00 Film: „Buletin de București” (r) 16.00 Aventurierii gustului (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Studio meci 20.30 FOTBAL Liga 1 22.30 Film: „Crypto” (SUA, 2019). Cu: Kurt Russell 1.00 Film: „Iubire elenă” (România, 2010). Cu: Maia Morgenstern 3.30 Aventurierii gustului (r) 5.30 Secretele președintelui (r) 6.30 Sănătate cu stil (r).

acasă
6.00 Film: „Nuntă în Beverly Hills” (r) 8.00 Serial: „Banii sau dragostea?” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Film (r) 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 MasterChef: Restul e plăcere 21.00 Film: „Lecția iubirii” (SUA, 2021) 23.00 Serial: „Profu” 0.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Euromaxx 8.30 MotorVlog (r) 9.00 Generația Fit 9.30 Fără prejudecăți 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 Handbal – CSM București /Gloria Bistrița – Măgura Cisnădie 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 17.00 Levintza prezintă 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.10 FIlm: „Bărbierul din Siberia” (SUA, 2004). Cu: Julia Ormond, Oleg Menșikov 23.20-5.20 Reluări.

PRO CINEMA
5.45 Ce spun românii (r) 6.45 Film: „Finding Forrester” (r) 9.30 Serial: „La Bloc” (r) 11.45 Film (r) 14.15 Film: „Liceenii Rock'n Roll” (România, 1991) 16.30 Film: „Pensiunea lui Cupidon” (SUA, 2014). Cu: Haylie Duff 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Caietul lui Henry” (SUA, 2017). Cu: Naomi Watts 22.45 Film: „Marea mahmureală” (SUA, 2016). Cu: Ed Helms, Zach Galifianakis 1.00-4.15 Reluări.

DUMINICĂ – 22 mai

TVR 1
7.00 Universul credinței 9.30 M.A.I. aproape de tine 10.00 Pro Patria 10.35 Viața satului (I) 11.50 Minutul de agricultură (r) 12.00 Viața satului (II) 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Serial: „Arta crimei” 15.30 Handbal: Finala 17.05 Exclusiv în România 17.50 MomentArt 18.00 Dosar Romania 19.00 Istorii ascunse 20.00 Telejurnal 21.00 Vedeta populară 23.00 Garantat 100% (r) 0.00 Replay 1.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Doctor de bine 10.30 Umami: al 5-lea gust 11.00 Film: „One for the Money” (r) 13.00 Apropo Tv 14.00 MasterChef (r) 16.00 Imperiul leilor (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile PRO TV 20.00 SURVIVOR România 23.00 Film: „Insurgent” (SUA, 2015). Cu: Theo James, Ansel Elgort 1.15-5.00 Reluări.

Antena 1
7.00 Observator 9.00 Neatza de weekend 13.00 Observator 14.00 Hello Chef 15.00 Te cunosc de undeva (r) 19.00 Observator 20.30 iUmor 0.30 iMai mult Umor 0.45 Temptation Island – Insula iubirii (r) 3.00 Observator (r) 4.00 Film: „Rocky V” (SUA, 1990). Cu: Sylvester Stallone.

PRIMA TV
7.00 Oportuniștii (r) 8.00 Aventurierii gustului (r) 10.00 Ora de profit.ro 11.00 Insider politic 13.00 Serial: „Secretele președintelui” (r) 14.00 Poezie și delicatețuri 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden (r) 20.00 Schimb de mame 22.00 Schimb de mame (r) 23.00 Poezie și delicatețuri (r) 1.00 Film: „Crypto” (r) 4.00 Exclusiv VIP (r).

acasă
6.00 Film: „Lecția iubirii” (r) 8.00 Serial: „Banii sau dragostea?” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Film: „Lecția iubirii” (r) 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Lecții de viață 21.00 Film: „Zbor în doi” (SUA, 2021) 23.00 MasterChef: Restul e plăcere 0.00-3.00 Reluări 4.00 Doctorul casei 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Repere sacre 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Handbal – Finala mică 12.30 Levintza prezintă (r) 13.10 Film: „Meandre” (România, 1967) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.10 FIlm: „100 DE LEI” (România, 1973) 22.10 Film: „Valmont” (coprod., 1989). Cu: Colin Firth, Annette Bening 0.40-5.10 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Serial: „La Bloc” (r) 6.30 Ce spun românii (r) 8.30 Film: „Hallmark: Sweet Surender” (r) 10.15 Serial: „La Bloc” (r) 12.00 Film: „Liceenii Rock'n Roll” (r) 14.15 Film: „Formidabilul” (SUA, 1991) 16.30 Film: „Marșul nupțial 4: Ceva vechi, ceva nou” (SUA, 2018) 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Legea nopții” (SUA, 2016) 23.00 Film: „Bridget Jones însărcinată” (SUA, 2016). Cu: Renée Zellweger, Jim Broadbent 1.30 Film (r) 3.45 Apropo Tv 4.45 Serial (r).

Integramă de **M. ALBU**

FINISAJE

ZDRELITE LA PIELE OAMENI DE AFACERI		BAN DIN SERBIA SERII DE NUMERE		ZĂPADA POEȚILOR CUI FĂRĂ VÂRF		ROS DE GRIVEI UNIVERSUL SAVANȚILOR		EI ORNEAZĂ VITRINELE FRUCTE PE RUG		PASIONAȚI DE LECTURĂ N-ARE HAINE PE EA	
TRASAT CU RIGLA UIMIT							ȘUNET ÎNALT A CUNOAȘTE				
				A SPIONA GENUL POEZIEI							
DRUM ÎN CIRCUIT SUSȚINE VIAȚA				SCRIITOR A ADUCE IMENSĂ SATISFACȚIE							
			A ÎNCHEIA LUCRUL FEMEI CU SOACRE							ARS DE INCHIZIȚIE	
	CORP FĂRĂ VIAȚĂ SÂNUL MAMEI						VĂZDUH POETIC VIN CU APĂ				
		COLOS DIN BASME AZURIU						SAU A FOLOSI FOEHNUL			
ÎN MAPĂ! VAS DE CAFEA						PREACURATE ACID GENETIC					A MUNCI CU PLUGUL
				CANICULĂ NE DAU LÂNĂ							
NICIDECUM CICLIC TOC DE OCHELARI									ÎNCEPUT DE IRIGAȚIE!		
				A ÎNCETA AȘTEPTAREA							

Umor

– *Cum se numește o înțelegere între doi crocodili?*
– *Un Croco-Deal.*

Directorul spitalului de nebuni se adresează unui pacient care tocmai se externa:

– Mă bucur că v-ați vindecat și nu vă mai credeți televizor.

– Da, așa este, vă mulțumesc. Spuneți-mi totuși, soția mea trebuie să plătească abonamentul TV pentru mine?

– *Aș mai vrea să plec la Paris!*
– *Ai mai fost?*
– *Nu, dar am mai vrut!*

Merge un tip cu mașina pe o șosea și la un moment dat intră într-o porțiune fără asfalt, plină cu noroi moale și i se înfundă mașina...

La câteva minute, apare un țăran cu doi boi după el...

– Fiule, te-am prins... îmi dai 50 de lei și ți-am scos mașina de aici!

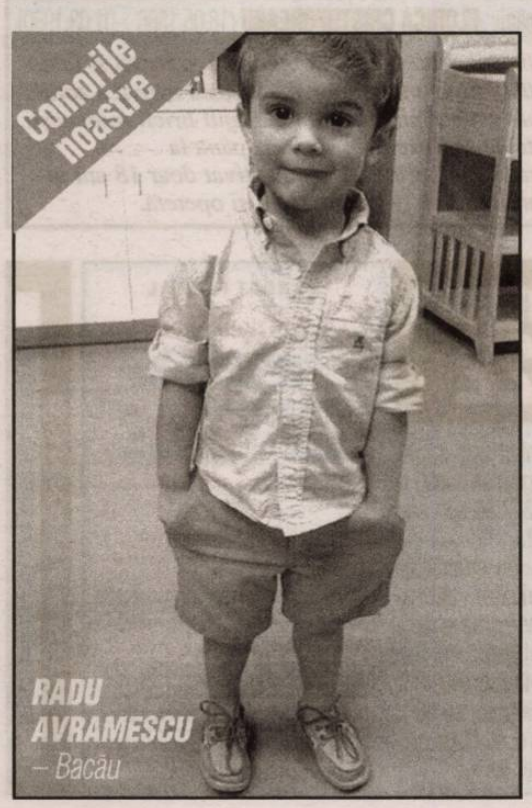
– Gata, frate.

Leagă țăranul boii, îi scoate mașina și spune mulțumit:

– Apăi, tată, asta e a 10 mașină pe care o scot din noroi azi!

– Păi, bine, tataie, și de muncit pământul când îl muncești? Noaptea?

– Nu, dragă, noaptea pun apă aici, în groapă!



SUDOKU

jocul săptămânii: 19

		9				2	4	
2	6							
				1	9		7	6
			8		6			
5		8		3		6		7
			7		4			
1	9		4	6				
							2	1
	7	5				4		

Soluția în numărul viitor

Soluția «SUDOKU» – jocul săptămânii 18

9	5	2	1	6	3	8	7	4
7	6	1	4	8	5	3	2	9
3	4	8	9	7	2	5	6	1
6	1	4	5	9	7	2	8	3
8	3	7	6	2	4	1	9	5
5	2	9	8	3	1	7	4	6
4	8	3	7	5	6	9	1	2
2	7	6	3	1	9	4	5	8
1	9	5	2	4	8	6	3	7

Soluția integramei „COMBINAȚII"

Orizontal: I - M - Z - C - T - P - IMPOPOTONATA - PITIRI - OBOI - BUTAS - PACURA - SANITARI - ET - FIR - CARAVANA - U - IRURI - AUT - SM - ATATA - DES - ARCA - ULMI - F - CRAH - ARBITRI - ADIERI - LIED - GRAURI - HAINA.

Verde

Verificați-vă cunoștințele!

1. A câta culoare este verdele în spectrul solar?
2. Cum se numește varietatea de beril de culoare verde, considerată una dintre cele mai scumpe pietre prețioase?
3. Ce se înțelege prin „verde de Paris"?
4. Ce scriitor englez (1906-1983) a scris romanul „Ce verde era valea mea"?
5. Cărui compozitor român îi aparține muzica romanței „Frumoasa mea cu ochii verzi" pe versuri de Cincinat Pavelescu?
6. Ce pictor francez (1869-1954) a pictat tabloul „Ramură de prun pe fond verde"?
7. Cine a realizat, în 2011, filmul „Viespea verde"?

Răspunsurile la întrebările din numărul trecut

1) Culoarea numită „alb" (respectiv „albă") se obține prin suprapunerea tuturor componentelor spectrului luminii zilei. 2) „Albul ochiului" este denumirea populară pentru sclerotică. 3) După 1917 în Rusia prin „armata albă" se înțelegea armata în slujba țarului, adversară puterii comuniste. 4) Romanul „Donna Alba" a fost scris de Gib Mihăescu. 5) Prințesa transformată în lebădă albă din baletul „Lacul lebedelor" de Ceaikovski se numea Odette. 6) Pictura lui Pablo Picasso în alb și negru se numește La Guernica. 7) Filmul „Marele Alb" a fost realizat în regia lui Mark Mylod.

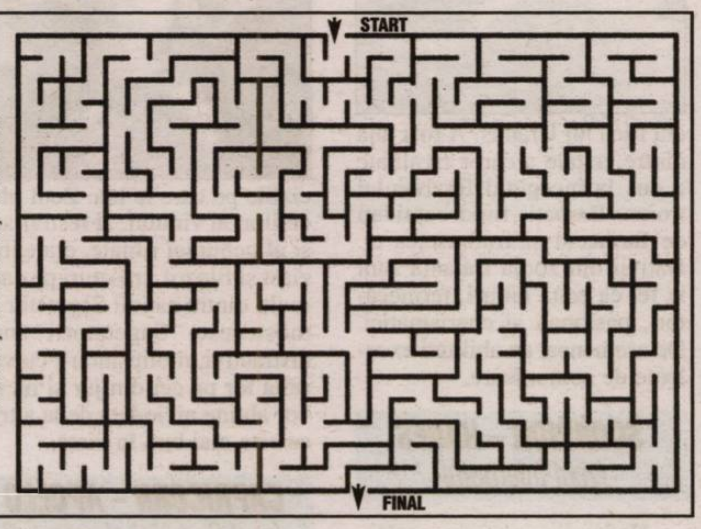
Poșta cititorilor

Pentru întrebările cu tema *„Primăvara"* am primit câte 7 răspunsuri corecte de la următorii cititori: *Elena Ispas,* Piatra Neamț; *Mioara Popa,* Iași; *Monica Vlad,* Timișoara; *Corina Simion,* Sibiu; *Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Brașov; *Mihaela Popovici,* Buzău; *Georgeta Ioan* și *Luminița Popescu,* București; *Ing. Ion Ciocșan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galați; *Ing. Mihai Călcăianu* și *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuș-Bihor; *Prof. Marin Ștefan,* Șimleul Silvaniei; *Ing. Mihai Waspusch* și *Prof. Mihai Piscureanu,* București.

✉ Așteptăm scrisorile dumneavoastră. *(Irina Stoica)*

PERSPICACITATE

Încercați să rezolvați labirintul.



Grădina de lângă casă

Anemona mac

(Anemone coronaria)

◆ Este o plantă erbacee, originară din regiunile mediteraneene, rizomatoasă, ce poate atinge 25-40 cm înălțime.

◆ Anemona este o plantă de grădină, decorativă prin flori, cultivată direct în grădini, în ghivece, jardiniere sau în vase decorative. Se pot folosi și ca flori tăiate, însă după tăiere acestea rezistă doar 4-5 zile.

◆ Înflorește din martie până în mai. Florile sunt solitare, cu diametrul de 3-7 cm, de culoare alb, roșu, albastru, roz sau violet. O plantă poate face între 8-10 flori.

◆ Se udă în perioada de creștere și în timpul verii cu cantități mari de apă, dar între udări se așteaptă uscarea substratului la suprafață.

◆ Preferă spațiile luminoase sau semi-umbrite, având totuși nevoie și de Soare câteva ore pe zi.

◆ Fertilizarea trebuie făcută o dată pe lună în perioada de creștere, folosind îngrășăminte pentru plante decorative prin flori.

◆ Înmulțirea se face prin bulbi sau semințe. Bulbii se pot planta de toamna, pentru a asigura o înflorire timpurie. Semințele se seamănă primăvara, apoi se udă cu o cantitate moderată de apă.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Zodiacul grecesc 2

Poate părea ciudat să ne conectăm la horoscopul grecesc al zeităţilor ce provin din Antichitate, dar există un motiv întemeiat pentru asta. Fiecare zeu şi zeiţă aparţine unui anumit semn zodiacal şi înfăţişează o serie de caracteristici umane comune, care se potrivesc cu caracterul nativilor acelei zodii.

BALANŢĂ – AFRODITA
(zeiţa iubirii şi a frumuseţii)

În mitologia romană îi corespunde zeiţa Venus. Afrodita

era fiica lui Uranus. A fost una dintre zeiţele a căror rivalitate a dus la începutul Războiului troian. Bărbaţii fiind captivaţi de farmecul şi frumuseţea ei. Nativii din zodia Balanţă sunt la fel ca zeiţa iubirii, fermecători, pasionali şi charismatici. De asemenea, au abilităţi excelente de comunicare.

SCORPION – HADES
(zeul Infernului)

Hades era misterios, sălăşluind în împărăţia umbrelor, pe care o cârmuie alături de soţia sa, Persefona. Este un zeu htonic, fiul lui Cronos şi al Rheei. Este fratele lui Zeus, al lui Poseidon, al Herei, al Demetrei

şi al Hestiei. Hades nu este tradiţional considerat un zeu olimpian, deoarece nu stă pe Muntele Olimp, ci în tărâmul morţilor. La fel ca zeul Hades, nativii Scorpion sunt misterioşi şi preocupaţi de ştiinţele oculte.

SĂGETĂTOR – DIONYSOS
(zeul vegetaţiei, al pomiculturii, al vinului, al extazului şi al fertilităţii)

Denumit la romani şi Bacchus sau Liber. Dionysos era una dintre cele mai importante divinităţi cunoscute în Antichitate. Înţelepciunea zeului era mare, fiind apreciat pentru de-

ciziile pe care le lua. Zeul plăcerilor, al vinului, al festivităţii şi al nebuniei rituale, era entuziast şi filozof, trăsături pe care mulţi dintre nativii Săgetător le moştenesc. Săgetătorii sunt distractivi, molipsindu-i cu veselia lor pe cei din jur şi nu se vor abţine niciodată de la a trăi ce este mai bun în viaţă.

CAPRICORN – APOLLO
(zeul Soarelui şi maestrul vindecărilor spirituale)

Zeul zilei, al luminii şi al artelor, al profeţiei, protector al poeziei şi al muzicii, conducătorul corului muzelor, personificare a Soarelui. Nativii născuţi în zodia Capricorn sunt practici, siguri pe sine, inteligenţi şi ambiţioşi, la fel ca zeul Apollo. Întotdeauna îşi doresc ce este mai bun pentru cei dragi.

VĂRSĂTOR – PROMETEU
(zeul creaţiei şi al previziunii)

Este unul dintre titani, fiul lui Iapet şi al Clymenei, care a furat de la zei focul, pentru a-l oferi oamenilor. Lui Prometeu

îi este atribuită crearea oamenilor din lut. Prometeu a rămas cunoscut pentru inteligenţă şi era considerat autor al artelor umane şi ştiinţelor. Vărsătorii moştenesc de la Prometeu fiabilitatea şi cooperarea. Lucrul în echipă permiţându-le să scoată tot ce este mai bun din ei. Parteneriatele cu oamenii le garantează Vărsătorilor succesul numai dacă luaţi deciziile şi alegerile curecte.

PEŞTI – POSEIDON *(zeul mării, al cailor şi al cutremurelor)*

Poseidon era fiul lui Cronos şi al Rheei. A purtat titlul de „cutremurătorul Pământului". În Arcadia era înrudit cu Demetra,

Persefona şi a fost venerat ca zeu al apelor. El este adesea considerat tatăl cailor. Conform unui mit, cu o lovitură a tridentului său, a creat izvoarele din care au ieşit primii cai din istorie. La fel ca Poseidon, nativii Peşti sunt puternici şi hotărâţi întotdeauna să facă lucrurile să meargă cum trebuie.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Misterioasele desene din lanuri (2) ■ Cum a dus un proces de divorţ la Declaraţia de independenţă a SUA ■ Tot ce nu ştiaţi despre naşterile regale ■ Oceanix – primul oraş plutitor din lume ■ Marile staruri de la Hollywood – de la sărăcie lucie la glorie

Ce spun astrele

HOROSCOP
16-22 mai 2022

BERBEC 21.03-20.04

Aveţi sentimentul că totul este în regulă şi asta vă determină să fiţi fericiţi în propria piele. Aveţi câteva idei care vă vor aduce ceva câştiguri în această săptămână. Toată lumea va fi impresionată de ingeniozitatea dumneavoastră.

TAUR 21.04-21.05

Dispuneţi de suficientă energie personală şi veţi vedea cu uşurinţă ce se întâmplă sub suprafaţa evenimentelor şi a tot ce vă înconjoară. Practic, puteţi citi în gândurile oamenilor! Feriţi-vă să nu fiţi obsedaţi de anumite lucruri!

GEMENI 22.05-21.06

Pe de o parte, veţi prefera să fiţi discreţi şi liniştiţi pentru că preţuiţi intimitatea şi vreţi să evitaţi agitaţia zilnică. Pe de altă parte, veţi face o impresie stelară celorlalţi. Arătaţi fermecător şi sunteţi atractivi pentru toată lumea. Succesul este evident!

RAC 22.06-21.07

Săptămâna aceasta sunteţi populari! Vă veţi bucura mai ales de compania celor mai tineri. Veţi avea capacitatea de a vedea cine sunt ei şi de a înţelege ce îşi doresc şi de ce au nevoie. Aţi putea chiar să ajutaţi pe cineva să îşi modifice obiectivele viitoare.

LEU 22.07-22.08

Este posibil ca în aceste zile să întâlniţi pe cineva care să fie foarte puternic. Comunicările dumneavoastră cu ceilalţi vor fi serioase şi profunde. între timp, cadouri şi bunătăţi vă vor ieşi în cale. Pregătiţi-vă să faceţi faţă evenimentelor.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Urmează o săptămână fericită. Vreţi să faceţi totul diferit şi să învăţaţi lucruri interesante. Vă doriţi chiar o înţelegere profundă a ceea ce se întâmplă în jur, iar mintea va fi atrasă de mistere.

BALANŢĂ 23.09-22.10

Dacă doriţi să aflaţi mai multe despre bunurile cuiva, aceasta este săptămâna potrivită. Intră în discuţie împărţirea unei moşteniri. Veţi fi eficienţi, dar şi nemiloşi. Aveţi şansa fabuloasă de a vă îmbunătăţi situaţia la locul de muncă.

SCORPION 23.10-21.11

Această săptămână este despre plăcere, socializare, bucuria activităţilor alături de copii, aprecierea artelor, explorarea lumii divertismentului şi participarea sau vizionarea sporturilor. Profitaţi de orice şansă de a vă exprima talentele şi energia creativă.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Sunteţi dornici să atingeţi anumite obiective, aşa că veţi lucra din greu şi vă veţi organiza mai bine. Între timp, anumite probleme legate de casă şi de familie necesită atenţia dumneavoastră. Sunteţi plini de idei de redecorare şi renovări pentru casă.

CAPRICORN 22.12-19.01

Vreţi să vă folosiţi mintea pentru a vă distra, pentru a citi, a scrie şi a juca tot felul de jocuri care necesită agilitatea mentală. Este un moment excelent, deoarece veţi profita de talentul creativ, ceea ce va face ca totul să fie atât de preţios.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Câteva probleme de familie vă vor atrage atenţia în aceste zile. Discuţiile vor fi serioase, fiind posibil să fie dezvăluite secrete de familie. Şi reparaţiile la domiciliu ar putea fi în fruntea listei preocupărilor dumneavoastră. Succes!

PEŞTI 19.02-20.03

Vreţi să învăţaţi lucruri noi şi să explorati mental noi terenuri pentru că aveţi suficiente viziuni atunci când vine vorba despre a vedea motivaţiile altora şi ce se întâmplă în jurul dumneavoastră. Este timpul să vă reînnoiţi garderoba.

Nativul săptămânii: **FLORICA CRISTOFOREANU** (16.05.1886 – 01.03.1960)

A fost o cântăreaţă română de operă, operetă şi lied, recunoscută la nivel internaţional. Această nativă a zodiei Taur a rămas o voce singulară în peisajul liricii româneşti, stăpânind toate registrele de soprană până la mezzosoprană şi contralto. Deşi a activat doar 18 ani în operă, a intepretat roluri în 80 de piese de operă şi operetă.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noştri opiniile legate de conţinutul revistei, apelaţi numărul de telefon: 0213178965

Preţ abonament

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	11,00 LEI
❑ 2 LUNI	22,00 LEI
❑ 3 LUNI	33,00 LEI
❑ 4 LUNI	44,00 LEI
❑ 5 LUNI	55,00 LEI
❑ 6 LUNI	66,00 LEI

Abonamente 2022

● Modalităţile de abonare sunt următoarele:

1 Achitarea printr-un mandat poştal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piaţa Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.

2 Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
– RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
– RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Preţurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poştală de expediere sau comisionul bancar.

Abonaţi-vă la revista Magazin direct la redacţie!

În cazul în care nu specificaţi data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poştal.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poştei Române (cel târziu în ziua de marţi a săptămânii următoare celei de apariţie).

Abonamente 2022

Pentru informaţii suplimentare vă rugăm să sunaţi la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

➲ Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit:
– 3 luni: 40 euro sau 48 $,
– 6 luni: 80 euro sau 96 $,
sume virate în conturile societăţii, enumerate alăturat.

MANDAT POŞTAL

DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION – la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piata Presei Libere Nr. 1
Bloc ... Scara ... Etaj 1 Ap. ...
Cod 013701 Localitatea Bucureşti
Jud./Sect. 1 Tel. ...
C.N.P. ...
Expeditor ...
Localitatea ...
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. ...

TELEFON RECLAMAŢII ABONAMENTE 0722626256622

MUREŞ

SERIE NOUĂ - 1600 • ANUL LXV • 19 MAI 2022 • 16 PAGINI • 3 LEI Nr. 20 (3350)

magazin

www.magazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com • redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Femina club

Lecţii de nutriţie

Obiceiuri care vă ajută să vă păstraţi silueta

E bine de ştiut

Culori ale sănătăţii

«Lupul va fi mereu personajul negativ dacă lăsăm capra să spună povestea.»

George Bernard Shaw

Misterioasele desene din lanuri 2

UNII PASIONAŢI DE FENOMENUL CERCURILOR DESENATE ÎN LANURI au sugerat că desenele au fost create de câmpuri energetice şi meridiane ale Pământului, nedetectabile ştiinţific, numite linii-călăuzitoare. Dar ce sunt liniile-călăuzitoare?

Philip Carr-Gomm şi Richard Heygate descriu originea liniilor-călăuzitoare în „Cartea magiei engleze". Este amintit un fotograf de peisaje pe nume Alfred Watkins, din Herefordshire, „care a observat că siturile antice păreau să fie aliniate cu altele din apropiere. Ideea lui a fost că strămoşii noştri au construit şi au folosit elemente proeminente din peisaj ca puncte de navigaţie. Aceste elemente includ pietre aşezate vertical şi cercuri de piatră preistorice, tumuli şi movile, forturi şi lucrări de pământ, şanţuri străvechi, vechi biserici de dinaintea reformei, vechi răscruci de drumuri şi vaduri, vârfuri proeminente de dealuri şi fragmente de drumuri vechi, drepte. Watkins a continuat să sugereze că liniile care leagă aceste situri antice reprezentau căi sau rute străvechi care au fost folosite în vremuri preistorice în scopuri comerciale sau ritualuri religioase, iar în 1921 el a inventat termenul «linii-călăuzitoare» pentru a descrie aceste aliniamente".

Alţii, cum ar fi biologul molecular Horace Drew, sugerează că răspunsul se află în schimb în călătoria în timp sau în viaţa extraterestră, potrivit publicaţiei *The New Zealand Herald*. Doctorul Horace Drew, în vârstă de 61 de ani, avea doar 10 ani când ar fi văzut o navă neidentificată, argintie, fără ferestre plutind pe cer în apropierea casei sale din Jacksonville, Florida. Întâlnirea a durat doar câteva momente, dar a dus la o fascinaţie pe tot parcursul vieţii pentru extratereştri.

Horace Drew este om serios, deţine un doctorat în chimie de la Caltech, Institutul de Tehnologie din California, şi a lucrat pentru CSIRO ca biolog molecular, cercetează cercurile din lanurile de cultură şi extratereştrii de peste 20 de ani.

El teoretizează că modelele ar putea fi realizate de extratereştrii sau călătorii umani, fiind un fel de mesaje către „noi sau pentru ei înşişi". Drew, pornind de la ipoteza că desenele sunt menite ca mesaje, crede că a decodificat simbolurile cercurilor de decupaj şi că acestea conţin mesaje precum „Multă durere, dar încă e timp. Crede. Există bine acolo"; „Ai grijă de purtătorii de daruri false şi de promisiunile lor încălcate"; „Ne opunem înşelăciunii. Conductă închisă" (toate, probabil, în limba engleză?!?).

Cu toate acestea, respectivele mesaje ciudate, pseudo-biblice, subminează credibilitatea cercurilor din lanuri, sau cel puţin sensul citit în ele. Dintre toate informaţiile pe care o inteligenţă extraterestră ar putea alege să le transmită umanităţii, de la modul de a le contacta până la secretele inginereşti ale călătoriilor mai rapide decât lumina, aceşti extratereştri au ales să transmită mesaje în mod intenţionat criptic despre cadouri false, promisiuni încălcate şi speranţele omenirii.

Dr. Drew are şi două teorii legate de scopul cercurilor. O teorie este că „ei încearcă să ni se prezinte în mod paşnic, după modelul comunicării cu delfinii. Ei sunt înaintea noastră, aşa cum noi suntem înaintea delfinilor şi a balenelor". A doua sa teorie a fost că mesajele „nici măcar nu sunt pentru noi".

> **CERCURILE DESENATE ÎN LANURILE DE CEREALE AU FOST POATE CREATE DE EXTRATEREŞTRI SAU PENTRU EXTRATEREŞTRI, DAR LA FEL DE BINE AR PUTEA FI VORBA DESPRE MÂNA OMULUI.**

Dr. Drew crede că unii călători umani în timp din viitorul îndepărtat ar putea crea cercurile ca markeri direcţionali, pentru a-i ajuta să navigheze „în trecutul lor îndepărtat, care este prezentul nostru". „Noi nu cunoaştem suficient de mult fizica spaţiu-timp pentru a înţelege ce se întâmplă. Este dincolo de cunoştinţele noastre. Poate că ei nu vor să ştim despre asta. Ar putea fi doar pentru ei". Pare hilară, dar se pare că este o teorie împărtăşită de mulţi în domeniul său de activitate.

Alţii, dimpotrivă, cred că în spatele tiparelor se află gândirea şi inteligenţa umană, nu extraterestră, care excluzând farsele, este un fel de act al lui Dumnezeu, potrivit BBC.

Mâna lui Dumnezeu?

Deşi există nenumărate teorii legate de acest subiect, pare că singurii proiectanţi ai cercurilor misterioase din lanurile de cereale sunt...oamenii.

Originea lor a rămas un mister doar până în septembrie 1991, când doi bărbaţi au mărturisit că au creat modelele timp de zeci de ani doar ca o farsă pentru a-i face pe oameni să creadă că OZN-urile au aterizat, potrivit unui articol din LA Times. Potrivit Australian Geographic, se presupune că aceştia au fost inspiraţi de raportul despre OZN-ul din Tully din 1966.

Povestea din Tully

Într-o dimineaţă ceţoasă din ianuarie 1966, George Pedley, un fermier de banane din Euramo, lângă Tully, în nordul Queensland, îşi conducea tractorul pe lângă o lagună de pe proprietatea sa, când a auzit deodată „un şuierat puternic". În acel moment, „o farfurie zburătoare s-a ridicat cu mare viteză din apropierea lagunei", le-a spus fermierul reporterilor la scurt timp după întâlnire. După ce aşa-numita farfurie a dispărut, George s-a dus să vadă despre ce este vorba. Potrivit lui, lăsase un cerc asemănător unui cuib, de 9 m în diametru, în stuful plutitor al lagunei. Căutând explicaţii logice, meteorologii au sugerat că „cuibul" ar fi putut fi creat de un fel de vârtej.

Povestea autorilor

Revenind la povestea din 1991, a celor doi bărbaţi, să spunem că ei nu au pretins niciodată că au făcut toate cercurile, multe au fost farse făcute de alţii, dar farsa lor a fost cea care a lansat fenomenul cercurilor din lanurile de cereale.

Caracteristici comune. Deşi există întotdeauna şi câteva excepţii, practic toate desenele din lanuri au un set de caracteristici comune.

Sunt cercuri. Desenele implică aproape întotdeauna cercuri, rareori triunghiuri, dreptunghiuri sau pătrate, deşi unele modele conţin linii drepte sau curbe.

Creaţie nocturnă. Cercurile din lanuri se formează peste noapte, adesea văzute de fermieri sau trecători în dimineaţa următoare. Noaptea este evident un mare avantaj pentru creatorii de farse, iar nopţile cu lună plină sunt deosebit de populare.

Timiditatea camerei foto. Curios, cercurile nu au fost niciodată înregistrate video în timpul executării lor (cu excepţia, desigur, a celor create de farsori). Aceasta este o trăsătură foarte suspectă; la urma urmei, dacă forţe pământeşti misterioase sau extratereştrii s-au pus pe treabă, nu există niciun motiv pentru care să nu-şi fi înregistrat isprava.

Accesul la drumuri. Cercurile decupate apar, de obicei, în câmpuri care oferă acces public relativ uşor, aproape de drumuri şi autostrăzi. Apar rar în zone îndepărtate, inaccesibile.

ÎN CONCLUZIE: Poate că într-o zi va fi descoperit autorul misterios al cercurilor din lanurile de cereale, dar până atunci, ele sunt considerate ca fiind o formă de artă publică colectivă.

GEORGE CUŞNARENCU

5 948427 000188 20

Oboseala vizuală

Vederea se poate defini foarte bine prin noţiunea de lumină, nu neapărat prin conotaţiile sale, ci prin efectul ei asupra mentalului, a organismului uman, şi din acest considerent, absenţa luminii devine o dramă extinsă în special în plan existenţial.

Lumina Soarelui este formată din raze roşii, portocalii, verzi şi albastre în foarte multe nuanţe care depind de energia şi lungimea de undă a radiaţiilor electromagnetice. Relevând faptul că o anumită formă de prezentare a luminii poate să se transforme într-un veritabil inamic, ecranele computerelor, tabletelor, smartphone-urilor, televizoarelor şi becurilor LED proiectează o lumină albastră în mod artificial care, pe termen lung, poate fi dăunătoare pentru ochi.

Lumina albastră cu lungimi de undă între 380 şi 500 de nanometri face parte din spectrul luminii albe, Soarele fiind un emiţător natural. Nu toată lumina albastră este dăunătoare pentru sănătatea ochilor, ci doar o mică parte – aceea emisă cu lungimile de undă albastru-violet. Lumina, fie ea naturală sau artificială, cuprinde diferite benzi de culoare, printre acestea numărându-se albastrul turcoaz şi albastrul violet. Primele sunt benefice, dar cele

din urmă sunt dăunătoare şi ar trebui evitate. Cum se explică aceasta?

Expunerea la ecrane este în zilele noastre din ce în ce mai prelungită, conform unor studii, un copil născut în 2015 ar fi petrecut până la vârsta de 7 ani echivalentul unui an întreg, expus la un ecran zi şi noapte! Retina şi cristalinul sunt cele care suferă cel mai mult în urma expunerii prelungite la undele albastru-violet. Studiile de laborator au demonstrat că lumina albastră poate da naştere degenerescenţei maculare legate de vârstă.

În plus, lumina albastră ar fi responsabilă pentru cataractă. Ea se împrăştie cu mai multă uşurinţă decât celelalte tipuri de lumină vizibilă, generând un „zgomot" difuz luminos, care contribuie la apariţia sindromului de „oboseală vizuală".

Prin urmare, este esenţial, mai ales atunci când suntem expuşi la ecrane zilnic timp de câteva ore, să ne protejăm ochii de undele albastru-violet. *(A.N.P.)*

Peştii, abilităţi la matematică

Un studiu realizat la Universitatea din Bonn arată că ciclidele (peşti din familia Cichlidae) şi racii pot efectua adunări şi scăderi simple în intervalul de numere de la unu la cinci. Antrenând animalele să folosească culorile albastru şi galben drept coduri pentru comenzile „adăugaţi unu" şi, respectiv, „scădeţi unu", cercetătorii au arătat că peştii au capacitatea de a face aritmetică simplă.

Cercetătorii au adoptat modelul unui experiment similar efectuat pe albine. Ei s-au concentrat pe speciile *Pseudotropheus zebra* şi *Potamotrygon motoro,* pe care laboratorul le foloseşte pentru a studia cunoaşterea peştilor. În faza de antrenament, oamenii de ştiinţă au arătat unui peşte într-un acvariu o imagine de până la cinci pătrate, cercuri şi triunghiuri care erau toate fie albastre, fie galbene. Acesta a avut cinci secunde pentru a memora numărul şi culoarea formelor. S-a deschis o poartă, iar peştele a trebuit să aleagă între două uşi: una cu o formă suplimentară şi cealaltă cu o formă mai mică.

Regulile erau simple: dacă formele din imaginea originală erau albastre, „îndreaptă-te spre uşa cu o formă suplimentară"; dacă erau galbene, „mergi pe uşa cu o unitate mai puţin". Alegerea uşii corecte i-a adus peştelui o recompensă alimentară, diferită în funcţie de specie.

Pentru a se asigura că animalele nu memorau doar modele, cercetătorii au amestecat noi teste, variind dimensiunea şi numărul formelor. În loc să selecteze pur şi simplu numărul mai mare, animalele au urmat în mod constant directiva „plus unu", indicând că au înţeles cu adevărat asocierea dorită. „Rezultatele nu sunt chiar atât de surprinzătoare, având în vedere că s-a demonstrat că peştii fac distincţia între cantităţile relative. Dar acest nou studiu arată că ei au o strategie diferită pentru a face faţă numerelor mici, care le permite să memoreze şi să manipuleze valori specifice... pentru a număra", spune zoologul Vera Schluessel, care a condus studiul. „Oamenii folosesc adesea presupusa ignoranţă a peştilor pentru a scuza practicile de pescuit comercial îngrozitoare şi întreţinerea insensibilă a animalelor de companie. Aceasta este tendinţa, dar practic peştii elimină aroganţa umană. Credem că suntem culmea evoluţiei, dar nu suntem." *(A.N.P.)*

Despre prelaţi

Să vorbim corect!

În aceste zile de sărbătoare pe toate posturile de televiziune au fost transmise tot felul de slujbe din diferite aşezăminte de cult. Slujbele au fost ca întotdeauna impresionante şi solemne şi mulţi dintre comentatori au ţinut să sublinieze importanţa momentului.

Din nefericire, câţiva dintre ei, au fost victimele propriei dorinţe de intensificare a sensului şi ne-au anunţat că aceste slujbe au fost oficiate de „înalţi prelaţi".

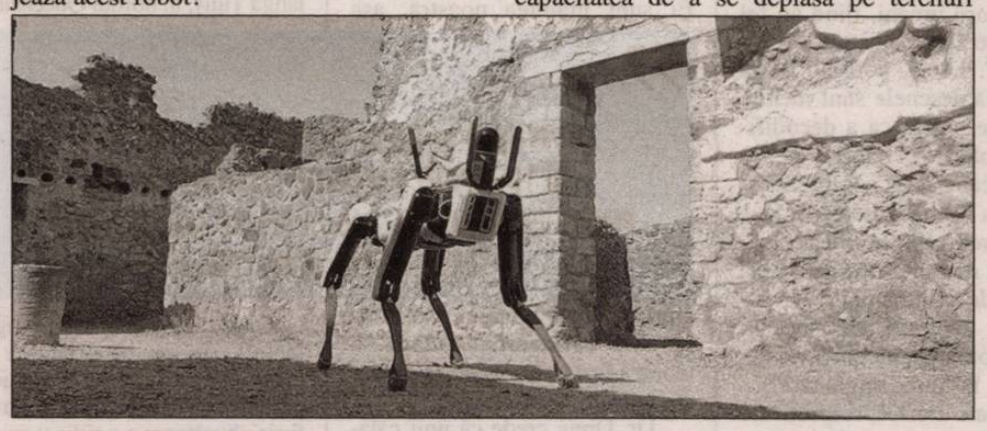
Pleonasmul este cu atât mai supărător cu cât a fost folosit mai des. De fapt, prin „prelat", înţelegem, aşa cum ne arată dicţionarul „înalt demnitar bisericesc". Aşadar, în acest caz, exprimarea corectă ar fi fost lipsită de adjectivul „înalţi" care, de altfel, este complet inutil.

După unii expresia ar pierde ceva din „eleganţă" dar ar câştiga prin corectitudine. *(I.S.)*

Pompei patrulat de „Spot"

Cea mai recentă achiziţie a Parcului Arheologic Pompei (Italia) este un robot patruped pe nume Spot, parte dintr-un proiect de protecţie a patrimoniului.

Produs al firmei Boston Dynamics, el „păzeşte" acum ruinele vechiului oraş italian Pompei, distrus de o erupţie a vulcanului Vezuviu în anul 79 d.Chr. Dar ce protejează acest robot?



Hoţii încearcă să fure fragmente din ruinele acoperite odinioară în totalitate de lavă şi cenuşă ale anticului Pompei pentru a fi vândute pe piaţa neagră.

Spot trebuie să verifice, pe lângă ruinele de la suprafaţă, tunelurile create ilegal la Pompei pentru transportul fragmentelor din parc. Dar Spot face parte dintr-un proiect mai amplu, denumit de autorităţi Smart Pompei, care presupune protecţia sitului arheologic cu ajutorul tehnologiei. Având capacitatea de a se deplasa pe terenuri accidentate şi de a intra în diferite spaţii înguste, acesta monitorizează şi strânge date din teren ce vor fi folosite pentru studii şi intervenţii în zona protejată.

Starea de degradare a sitului arheologic va fi înregistrată de robot ajutat din aer de drone dotate cu laser cu scaner, o tehnologie ce nu a mai fost folosită până în prezent.

Revenind la rolul pe care îl are Spot în identificarea tunelurilor subterane făcute de jefuitorii de morminte, directorul sitului, Gabriel Zuchtriegel, a declarat: „...adesea condiţiile de siguranţă din interiorul tunelurilor săpate de jefuitori sunt precare, aşa că folosirea unui robot reprezintă un ajutor enorm care ne-ar permite avansarea rapidă şi în condiţii de siguranţă.".

Din moment ce câinii alergau în trecut pe străzile oraşului antic Pompei, prezenţa câinelui-robot Spot în situl arheologic este considerată o măsură de „pază romană" inteligentă şi sustenabilă.

NICUŞOR DINCĂ

Săptămânalul „Magazin" este editat de

CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.

magazin

Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991. Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU
Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicuşor Dincă (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu

FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUŞNARENCU
Redactor-şef
ADRIAN HOAJĂ, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L. Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

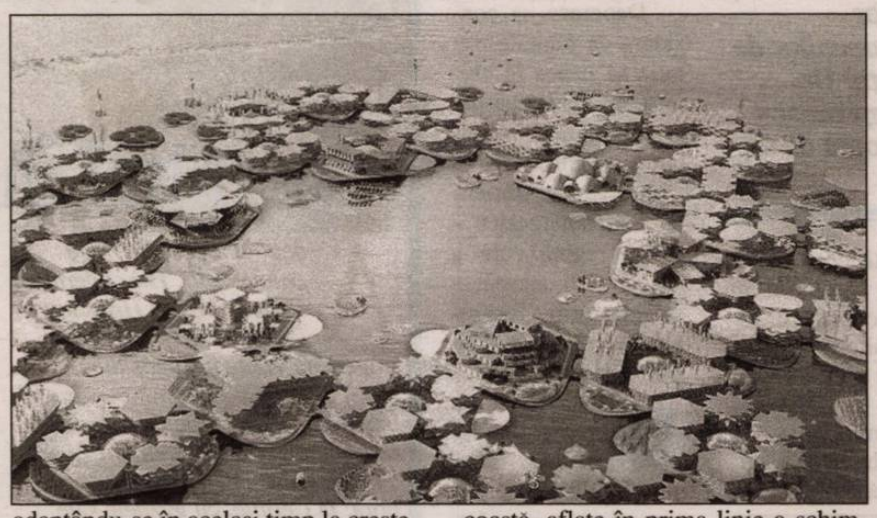
Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

Tiparul: **TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.**

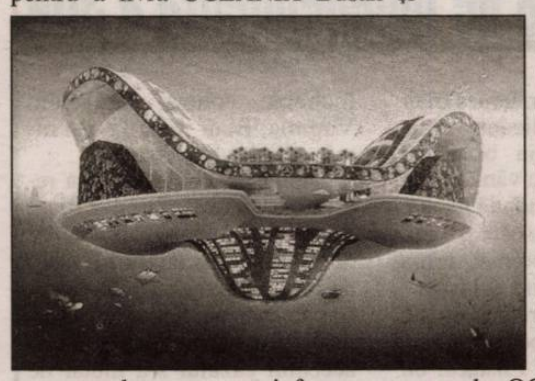
OCEANIX
– primul oraş plutitor din lume

Ideea unui oraş plutitor poate părea un concept desprins din filmele SF, dar ea este pe cale să devină realitate la Busan, în Coreea de Sud, unde oamenii de ştiinţă susţinuţi de ONU construiesc primul prototip de acest gen.



Proiectul, numit OCEANIX, a fost anunţat anul trecut, dar acum au fost dezvăluite noi imagini de design. Acestea arată platformele interconectate care vor acoperi un total de 75 hectare, cu suficient spaţiu pentru a găzdui 12.000 de persoane.

Construcţia oraşului plutitor este estimată să coste 200 de milioane de dolari şi ar trebui să fie finalizată până în 2025. „Suntem pe drumul cel bun pentru a livra OCEANIX Busan şi



pentru a demonstra că infrastructura plutitoare poate crea noi terenuri pentru oraşele de coastă care caută modalităţi sustenabile de a se extinde în mare, adaptându-se în acelaşi timp la creşterea nivelului oceanului planetar, cauzată de încălzirea globală", a declarat directorul OCEANIX, Philipp Hofmann.

Potrivit celor de la OCEANIX, două din cinci persoane din întreaga lume trăiesc astăzi la mai puţin de 100 de kilometri de coastă, iar inundaţiile au forţat deja milioane de oameni să îşi părăsească locuinţele.

„Cartierul maritim modular al OCEANIX va fi un prototip pentru oraşe durabile şi rezistente", a declarat Bjarke Ingels, fondator şi director de creaţie al BIG-Bjarke Ingels Group, care este unul dintre arhitecţii principali ai proiectului. „Credem că platformele plutitoare ale OCEANIX pot fi dezvoltate la scară largă pentru a servi drept fundaţie pentru viitoarele comunităţi rezistente în cele mai vulnerabile locaţii de coastă, aflate în prima linie a schimbărilor climatice".

Oraşul plutitor va fi amplasat într-o lagună şi va fi format din platforme interconectate prin poduri. Oraşul va fi împărţit în diferite cartiere – inclusiv de locuit, de cercetare şi de cazare – şi toate structurile urbane vor fi menţinute sub şapte etaje pentru a crea un centru de greutate scăzut şi pentru a rezista vântului.

În viitor, oraşul ar putea fi extins pe mai multe „insule", pentru a găzdui peste 100.000 de persoane, potrivit dezvoltatorilor. Fiecare insulă va avea o formă hexagonală şi va avea la bază un strat de calcar de două-trei ori mai dur decât betonul, dar care va fi plutitor.

Locuitorii vor avea o dietă bazată în principal pe plante, peşte şi fructe de mare, ceea ce va reduce presiunea asupra spaţiului, energiei şi resurselor de apă potabilă.

Mască pentru bovine

După cum au dovedit oamenii de ştiinţă, eructaţiile vacilor produc o cantitate mare de metan, care accelerează schimbările climatice. O nouă mască de faţă pentru bovine, asemănătoare cu o botniţă, dar care nu stânjeneşte deloc animalele, captează însă acest metan şi îl transformă în dioxid de carbon şi vapori de apă. Proiectul, realizat de grupul britanic de design Zelp, a câştigat prestigiosul concurs Terra Cart Design Lab şi a fost lăudat chiar de prinţul moştenitor al Marii Britanii, Charles, un ecologist convins.

Datele ştiinţifice relevă că o singură vacă de lapte poate produce până la 130 de litri de metan pe zi. Eructaţiile reprezintă 95% din emisiile de metan ale unei vaci, în condiţiile în care la nivel mondial există aproximativ un miliard de bovine –vacile şi alte animale de fermă sunt responsabile de aproximativ 14% din emisiile climatice provocate de activităţile industriale.

În trecut, soluţiile la problema metanului din industria bovinelor au implicat schimbarea dietei vacilor. Oamenii de ştiinţă au propus producerea în masă a unei alge pufoase şi roz pentru a combate emisiile de metan. Dar soluţia Zelp permite vacilor să digere alimente tipice, masca putând detecta, capta şi oxida instantaneu metanul din râgâielile vacilor.

Un senzor situat la vârful măştii detectează momentul când vaca expiră şi procentul de metan expulzat, punând în funcţiune mecanismul de oxidare atunci când nivelul de metan devine prea ridicat. „Masca poate colecta, de asemenea, date despre animale pentru a îmbunătăţi eficienţa şi bunăstarea vitelor în ferme", a declarat cofondatorul Zelp, Francisco Norris.

„Săruturi" în metavers

Metaversul a fost prezentat ca un loc din realitatea virtuală în care oamenii îşi vor putea trăi fanteziile, fie că este vorba de lupta cu inamicii pe un câmp de luptă sau de o întâlnire cu femeia visurilor lor. Pentru ca aceste experienţe să fie cu adevărat imersive, ele nu trebuie să se reducă la ce vom putea vedea şi auzi în metavers, ci să cuprindă şi ceea ce vom putea simţi.

Recent, oamenii de ştiinţă din Pennsylvania au dezvăluit o nouă tehnologie care face posibilă „sărutarea" în metavers, prin trimiterea de senzaţii asemănătoare cu cele din viaţa reală către buze, dinţi şi limbă.

Oamenii de ştiinţă au modificat o cască de realitate virtuală, echipând-o cu tehnologie haptică, ceea ce înseamnă că aceasta simulează atingerea prin aplicarea de forţe, vibraţii şi mişcări. Tehnologia utilizează o matrice subţire de transductoare integrate în partea inferioară a căştii de realitate virtuală, care direcţionează energia ultrasunetelor către diferite părţi ale gurii.

Pe lângă senzaţiile de sărut, tehnologia ar putea fi folosită pentru a oferi utilizatorilor senzaţii realiste atunci când aceştia beau dintr-o fântână de apă virtuală sau când fumează.

Prototipul căştii, care este o adaptare a Oculus Quest 2, a fost dezvoltat de cercetătorii de la Grupul Future Interfaces al Universităţii Carnegie Mellon din Pittsburgh, Pennsylvania. Este important de menţionat faptul că setul de căşti modificat nu necesită prezenţa vreunui echipament pe sau în gura utilizatorului, componentele fiind aşezate pe nas.

Potrivit echipei, gura a fost în mare măsură neglijată ca ţintă haptică în realitatea virtuală (VR) şi în realitatea augmentată (AR), în ciuda faptului că se află pe locul al doilea în ceea ce priveşte sensibilitatea senzorială, după vârfurile degetelor. „Proximitatea gurii faţă de cască oferă o oportunitate semnificativă de a permite efecte haptice pe şi în gură, fără a fi nevoie de cabluri sau de purtarea unui accesoriu suplimentar", spun cercetătorii.

Grupul Future Interfaces a publicat o lucrare de cercetare care detaliază crearea efectului haptic, precum şi un videoclip care prezintă potenţialele aplicaţii la nivelul gurii, în diverse scenarii virtuale. De exemplu, într-un joc de acţiune în metavers, efectul ar putea fi folosit pentru a stimula senzaţia unei pânze de păianjen care trece pe buze sau pentru a simţi stropii de noroi care ajung în gură.

Alte exemple includ frecarea dinţilor, senzaţia de ploaie, vânt, precum şi băutul din ceaşca de cafea. Tehnologia haptică care se concentrează pe stimularea unei varietăţi de simţuri, altele decât văzul, este considerată crucială pentru a face ca metaversul să fie cât mai realist posibil.

O nouă descoperire despre originea vieţii

Potrivit unui recent studiu, primele forme de viaţă terestre ar fi apărut acum 3,75 miliarde de ani, cu aproximativ 300 de milioane de ani mai devreme decât se credea până în prezent. Concluzia se bazează pe analiza unei roci scoasă la iveală în regiunea Quebec, Canada, rocă a cărei vechime este estimată a fi între 3,75 şi 4,28 miliarde de ani.

Cercetătorii găsiseră anterior în rocă filamente, butoane şi tuburi minuscule, care păreau să fi fost create de bacterii. Cu toate acestea, nu toţi oamenii de ştiinţă erau de acord că aceste structuri ar fi avut origine biologică. După o analiză suplimentară extinsă, echipa de la University College din Londra a descoperit în interiorul rocii o structură mult mai mare şi mai complexă – o tulpină cu ramificaţii paralele pe o parte, cu lungime de aproape un centimetru.

De asemenea, s-au găsit sute de sfere distorsionate sau „elipsoide", alături de tuburi şi filamente. Cercetătorii spun că, deşi unele dintre structuri ar fi putut fi create prin reacţii chimice întâmplătoare, tulpina „arborescentă" cu ramuri paralele are cel mai probabil o origine biologică, deoarece nu a mai fost găsită nicio structură similară creată doar prin chimie.

Până acum, cea mai veche dovadă cunoscută a vieţii pe Pământ era considerată o rocă de 3,46 miliarde de ani, găsită în vestul Australiei şi care conţinea fosile microscopice asemănătoare unor viermi. „Studiul nostru sugerează că o serie de tipuri diferite de bacterii au existat pe Pământ cu 3,75 până la 4,28 miliarde de ani în urmă", a declarat autorul principal al descoperirii, dr. Dominic Papineau de la departamentul de Ştiinţe Geologice al UCL.

„Acest lucru sugerează un fapt extraordinar, anume că viaţa ar fi putut începe la doar 300 de milioane de ani de la formarea Pământului. În termeni geologici, acest lucru este extrem de rapid – aproximativ o rotaţie a Soarelui în jurul galaxiei." Membrii echipei au descoperit, de asemenea, dovezi ale modului în care bacteriile îşi obţineau energia.

Ei au găsit în rocă subproduse chimice mineralizate, identice cu microbii antici care se hrăneau cu fier, sulf şi, posibil, dioxid de carbon şi lumină, printr-o formă de fotosinteză care nu implica oxigenul. Aceste noi descoperiri sugerează că o varietate de viaţă microbiană ar fi putut exista pe Pământul primordial, având implicaţii pentru posibilitatea existenţei vieţii extraterestre. „Dacă viaţa apare relativ repede, în condiţiile potrivite, acest lucru creşte şansele ca viaţa să existe pe alte planete", susţine dr. Papineau.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

Tot ce nu ştiaţi despre

NAŞTERILE REGALE

Din cele mai vechi timpuri, lumea capetelor încoronate a fost cu totul separată de cea a oamenilor de rând, chiar şi în cele mai mici aspecte ale vieţii. Un capitol aparte în vieţile familiilor regale l-a reprezentat naşterea, care de-a lungul secolelor a fost însoţită de tot felul de tradiţii, obiceiuri şi superstiţii bizare.

Naşterea unui fiu de rege constituia un eveniment politic cu implicaţii profunde pentru întreaga naţiune. Ca urmare, nu era privită drept o problemă strict familială, ci ca un moment de însemnătate publică. Atunci când o regină năştea, cei mai de seamă nobili ai regatului trebuiau să asiste la venirea pe lume a viitorului lor suveran.

De pildă, când Maria Antoaneta a Franţei a născut, în 1778, la uşile dormitorului regal erau înghesuite peste 200 de persoane, dornice să asiste la eveniment.

Când obstetricianul a anunţat „Regina va naşte", zeci de oameni s-au bulucit pe uşi, în aşa fel încât regele a fost nevoit să poruncească valeţilor să lege de urgenţă uriaşele tapiserii din jurul patului soţiei sale, pentru ca acestea să nu cadă accidental. Aglomeraţia era atât de mare încât Maria Antoaneta, înainte de a apuca să nască, a leşinat din pricina căldurii!

Cu aproape o lună înainte de naştere, regina se retrăgea total din viaţa de la curte şi era dusă într-o cameră specială, unde avea să rămână până când năştea. Dar experienţa nu era deloc plăcută. Fiindcă medicii medievali considerau foarte importante condiţiile în care fătul venea pe lume, ei recomandau ca dormitorul regal să aibă un aspect cât mai apropiat de un uter, pentru ca venirea la viaţă să nu fie traumatizantă.

Ca atare, în cele câteva săptămâni până la naştere, regina era obligată să stea într-o cameră cu perdele permanent trase, fără să vadă lumina Soarelui, fără aerisire şi cât mai bine încălzită – adesea la limita suportabilului. De asemenea, erau aduse tapiserii reprezentând peisaje liniştitoare şi scene religioase, pentru a linişti atât mama, cât şi viitorul nou-născut.

În timpul naşterii, reginele trebuiau să strângă în palme relicve şi amulete sacre şi chiar aveau vârâte în faldurile cămăşii de noapte rugăciuni scrise pe pergament.

Deoarece se considera că femeile trebuie să nască în chinuri, spre a ispăşi păcatul originar, medicilor li se interzicea să administreze pacientelor lor analgezice – prima regină care a născut sub anestezie cu cloroform a fost regina Victoria, la sfârşitul secolului XIX!

Moaşele care îngrijeau viitoarele mămici regale erau supuse unui examen strict, nu doar în privinţa cunoştinţelor medicale, ci şi a celor teologice. De asemenea, ele erau puse să jure în faţa unui juriu clerical că nu vor încerca să fure placenta nou-născutului spre a o folosi la ritualuri vrăjitoreşti.

După naştere, reginelor nu li se permitea să-şi vadă imediat bebeluşii şi adesea nici să îi alăpteze. Ele nu puteau participa la botezul acestora, fiind considerate „murdărite de necurăţie".

Ca atare, erau obligate să stea în patul în care născuseră încă şase săptămâni după naştere, fiind apoi „purificate" de un preot, în cadrul unei ceremonii speciale.

În epoca Renaşterii, cu precădere în Franţa şi Italia, proaspetele mămici erau răsfăţate, imediat după naştere, cu trataţii speciale, aşezate pe o „tavă a naşterii". Printre delicatesele care li se ofereau spre a se întrema, după istovitoarea experienţă, se numărau supă de pui, fripturi la protap şi nenumărate dulciuri cu miere.

Fotodocument

Ai intrat în horă, joci!

Adept al reconcilierii cu „trădătorul" Tito, liderul sovietic Nikita Hruşciov a întreprins în 1963 o controversată vizită în Iugoslavia, prilej cu care s-a întâlnit cu Tito şi a participat la o serie de manifestări populare în onoarea lui. El nu a ezitat chiar să se prindă într-o horă, la Cetinje, cu gazdele sale iugoslave. Se pare însă că tovarăşii săi de la Moscova nu au apreciat o asemenea deschidere – Iugoslavia primea ajutoare de la URSS, dar accepta şi împrumuturi de sute de milioane de dolari din Occident. Urmarea? În mai puţin de un an, Hruşciov era răsturnat de la putere, conducerea fiind preluată de un adept al liniei dure, Leonid Brejnev.

Cum a dus un proces de divorţ la

Declaraţia de Independenţă a SUA

În anul 1771, dr. James Blair era un reputat medic între două vârste, în colonia britanică Virginia, un burlac vânat de tinerele din protipendada locală, cu atât mai mult cu cât tatăl lui, bătrân şi foarte bolnav, urma să-i lase o moştenire colosală.

Dintre toate pretendentele, el a preferat-o pe o anume Catherine „Kitty" Eustace, cu care s-a logodit şi căsătorit în curând. Dar, după nicio lună, Eustace a părăsit domiciliul conjugal, mutându-se la mama ei şi cerând pensie alimentară din partea soţului.

Divorţul era însă ilegal în colonia britanică Virginia şi singura cale de a-l obţine era o cerere făcută Parlamentului local, care rareori aproba asemenea solicitări. La fel de dornic să scape de proaspăta soţie, James Blair a apelat la serviciile unui tânăr avocat cu o reputaţie ireproşabilă: Thomas Jefferson, viitorul preşedinte al Statelor Unite ale Americii.

Deoarece în colonii nu exista niciun precedent în materie de divorţ, în acest caz nu era vorba doar de a pleda pentru încheierea unei singure căsătorii, ci pentru cauza divorţului în ansamblu.

Alegerea sa de a-l reprezenta pe dr. James Blair semnifica dorinţa de schimbare în ansamblu, mai ales că un succes al lui Blair ar fi reprezentat o mare provocare pentru dominaţia britanică. Practic, lupta împotriva regulilor arhaice era o luptă pentru independenţa Americii – cel puţin aşa o vedea Jefferson.

În timpul pregătirii procesului, a avut loc însă o întorsătură şocantă: dr. James Blair a murit în decembrie 1772. Drept urmare, Thomas Jefferson a fost nevoit să renunţe la planul de a apela la legislativul din Virginia pentru un divorţ special pentru clientul său. Dar cazul era departe de a se fi încheiat; contrar legii din Virginia, Blair nu îi lăsase nimic soţiei sale înstrăinate.

Jefferson a continuat să reprezinte interesele familiei Blair, compilând o mare cantitate de notiţe care mai târziu i-au fost de folos în elaborarea Declaraţiei de Independenţă. Odată cu moartea doctorului James Blair, accentul cazului s-a mutat de pe divorţ pe moştenire.

Beneficiind de sprijinul presupusului său amant, Kitty Eustace a câştigat procesul pentru averea lui Blair, dobândind controlul asupra tuturor proprietăţilor şi bunurilor acestuia, pe care le-a vândut imediat la licitaţie. Eustace s-a recăsătorit în 1777 şi va muri în 1788.

Cazul doctorului James Blair se referea la libertatea personală într-o lume guvernată de legi vechi, legi pe care Thomas Jefferson a încercat să le anuleze folosind conceptul de drept natural. Dacă putuse argumenta dizolvarea servituţii folosind conceptele iluministe de autodeterminare, Jefferson a considerat că poate folosi acelaşi argument pentru a susţine dizolvarea unei căsnicii nefericite.

Practic, Jefferson a afirmat că o relaţie putea fi încheiată dacă una dintre părţi considera, şi apoi argumenta cu succes, că respectiva relaţie nu mai era benefică pentru ea. Chiar dacă Jefferson a pierdut în instanţă averea clientului său, cazul Blair a devenit reprezentativ pentru coloniile americane în ansamblu.

Acordarea autorităţii britanice asupra divorţului în colonii însemna că acestea nu erau libere să se guverneze singure, ci depindeau de legile altora. Declaraţia de Independenţă a revendicat libertatea faţă de britanici, renunţând la acest sistem – inclusiv la interdicţia britanică a divorţului, şi adoptarea de reguli noi de către coloniile independente.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Astăzi în istorie

19 mai 1935

A murit „Lawrence al Arabiei"

Născut la 16 august 1888, în Tremadoc, Caernarvonshire, Ţara Galilor, Thomas Edward Lawrence a devenit expert în afaceri arabe ca arheolog junior la Carchemish, pe râul Eufrat, între 1911 şi 1914, lucrând în cadrul campaniilor de săpături arheologice finanţate de British Museum.

După începerea Primului Război Mondial, a intrat în serviciile secrete britanice şi s-a alăturat revoltei liderului saudit Faisal al Husayn împotriva turcilor, ca ofiţer de legătură, conducând o campanie de gherilă care i-a hărţuit pe turci în spatele liniilor acestora.

După o victorie majoră la Aqaba – un oraş-port de pe coasta sudică a Iordaniei de azi

– forţele lui Lawrence au sprijinit campania generalului britanic Allenby de cucerire a Ierusalimului. În 1917, Lawrence a fost capturat de turci la Dar'a, fiind torturat cumplit, fapt care i-a provocat cicatrici emoţionale ce nu se vor vindeca niciodată.

În 1918, Lawrence a fost promovat la gradul de locotenent-colonel şi a fost decorat de regele George al V-lea al Marii Britanii cu Ordinul pentru Distincţie în Luptă şi cu Ordinul Bath, dar a refuzat politicos decoraţiile, solicitând în schimb ca Arabiei Saudite să-i fie acordată independenţa.

Epuizat din punct de vedere spiritual şi fizic şi tot mai deranjat de faima sa, care-l însoţea oriunde mergea, Lawrence s-a întors în Anglia şi a început să lucreze cu sârguinţă la o relatare a aventurilor sale. Cartea sa, „Cei şapte stâlpi ai înţelepciunii" a fost publicată la scurt timp după aceea, aducându-i faima internaţională lui Lawrence, care a fost supranumit pe bună dreptate „Lawrence al Arabiei".

După război, s-a înrolat în Forţele Aeriene Regale sub un nume fals, T.E. Shaw. Pe 13 mai 1935, el va suferi un bizar accident de motocicletă la Clouds Hill, Dorset, Anglia, decedând şase zile mai târziu, fără să-şi mai recapete cunoştinţa.

Lecții de nutriție

Obiceiuri care vă ajută SĂ VĂ PĂSTRAȚI SILUETA

V-ați atins obiectivul de a scăpa de câteva kilograme în plus și aveți toate motivele să vă bucurați. Dar... Studiile arată că aproape orice persoană care pierde în greutate, la un moment dat acumulează la loc kilogramele de care scăpase. De multe ori, și alte câteva peste! Pentru mulți menținerea este mai importantă decât slăbitul în sine, accentuează dr. nutriționist Laura Ene.

Conform zecilor de studii nutriționale, prăjirea în ulei este cea mai distructivă metodă de gătire a alimentelor, care vine la pachet cu multe calorii goale și cu un mare potențial cancerigen clar demonstrat.

Dacă vreți să vă mențineți silueta, prăjirea trebuie definitiv eliminată în favoarea fierberii, preparării la abur sau pe grătar, coacerii la cuptor în vase acoperite, toate pe timp limitat, pentru a nu distruge nutrienții prețioși ai alimentelor. Dacă vă faceți totuși mâncare în tigaie, optați pentru tigăile care pot prepara alimentele fără ulei sau doar cu un strop de ulei.

Bucurați-vă de fiecare înghițitură! Trăim într-o societate care face deja o virtute din ritmul alert de viață, în detrimentul liniștii noastre interioare și a nevoilor de a savura din plin și pe îndelete mâncarea.

Cercetătorii au descoperit de-a lungul anilor că, atunci când luați masa pe fugă și într-un ritm alert, sfârșiți, de fapt, prin a consuma mai multe calorii decât dacă ați mânca într-un ritm mai lent. Unul dintre motive este efectul ingestiei rapide asupra hormonilor. Mai mult, studiile au constatat triplarea riscului de a deveni supraponderali pentru cei care mănâncă repede și până se simt plini.

Așadar, încetiniți ritmul în care mâncați și savurați tot ceea ce mâncați! Mâncați încet și mestecați bine fiecare îmbucătură. Caloriile trebuie savurate, nu irosite. Transformați fiecare masă într-o experiență senzorială plăcută și satisfăcătoare pentru papilele gustative. Veți crește astfel senzația de sațietate, care va surveni mai rapid, și veți scădea numărul de calorii ingerate.

Cerealele integrale și derivatele acestora (pâine integrală, de secară sau graham, paste integrale, tărâțe, orez brun) nu sunt deprivate de nutrienții din coaja plină de fibre ce vă satură mai repede. Pastele făinoase și orezul se aleg tot integrale și este de preferat să le preparați „al dente” pentru a păstra un indice glicemic cât mai mic și a crește senzația de sațietate.

Cerealele integrale sunt carbohidrații complecși (sau glucide cu eliberare lentă), adică cei buni, deoarece au marea calitate de a fi absorbiți mult mai lent de către organism decât cei simpli din făină albă și derivate. Mai mult, datorită acestei calități, carbohidrații sunt convertiți mai degrabă în energie decât în grăsime, furnizând organismului o energie constantă pe parcursul zilei și prevenind creșterile și scăderile bruște de glicemie.

Peste 30% dintre oameni nu mănâncă la micul dejun. Majoritatea cred că nu au timp sau că, dacă sar peste el, vor reduce caloriile zilnice și vor slăbi... Din păcate pentru cei care cred că slăbesc sărind peste micul dejun, un studiu amplu al Universității Harvard a demonstrat că este exact invers. Cei care iau zilnic micul dejun consumă mai puține calorii pe parcursul zilei și au 50% mai puține șanse să se îngrașe comparativ cu cei care nu o fac.

Populara zicală „Mâncați dimineața ca un rege, la prânz ca un prinț și seara ca un om sărac” este curată știință nutrițonală! Micul dejun trebuie să fie masa cea mai concentrată în calorii (40% din totalul zilnic de calorii), deoarece organismul nostru este programat să ardă 100% caloriile pe care le ingerați dimineața. Această capacitate de ardere a caloriilor scade pe parcursul zilei ajungând la 20% seara și 0% noaptea.

Dacă aveți probleme cu un apetit mare seara și inexistent dimineața, nu mai mâncați după ora 20. În mai puțin de două săptămâni vă veți trezi dimineața cu un apetit foarte sănătos.

Un desert ideal este format din fructe proaspete sau uscate, semințe sau fructe crude în coajă tare. Aici nu este vorba numai de calorii, ci și de calitatea alimentelor din dietă. Deserturile „clasice” conțin mulți carbohidrați răi (făină albă, zahăr), grăsimi rele (saturate, trans) și sunt drumul sigur către acumularea kilogramelor. Mai mult, creează dependență și favorizează boli grave, iar cu cât consumați mai multe, cu atât veți vrea și mai multe.

În contrast, fructele, proaspete sau uscate, conțin carbohidrați buni, care oferă corpului energie și vitamine. Ca să nu mai vorbim de antioxidanții puternici care previn bolile și întârzie îmbătrânirea.

Semințele (de chia, de chimen, de susan, de in, de dovleac etc.) și fructele crude în coajă tare (alune, arahide, fistic, migdale, nuci etc.) sunt foarte sățioase și pline de minerale și grăsimi bune. În plus, aduc beneficii nenumărate sănătății, toate demonstrate prin studii clinice. Menținerea este considerată de mulți nutriționiști cea mai importantă parte a unui program de slăbit și nu fără motiv. Revenirea la vechile obiceiuri alimentare care v-au îngrășat vă face din nou să vă îngrășați. Uneori, chiar mai mult decât ați slăbit. De aceea, aceste obiceiuri de minimă igienă alimentară vă vor ajuta să vă mențineți silueta pe termen lung, fără înfometare, fără frustrări și pofte nesatisfăcute.

Siesta și... memoria

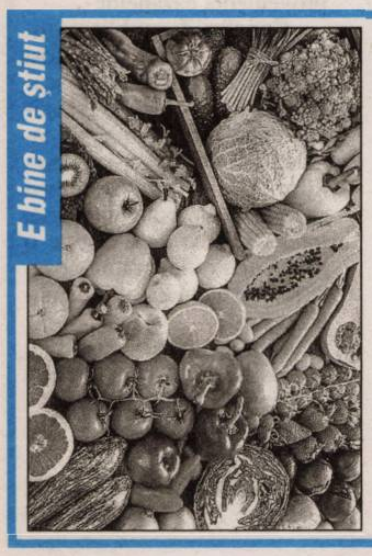
Nu există dubii privind binefacerile siestei: ne trezim odihniți, cu o mai bună concentrare și memorizarea mai bună a informațiilor.

Este ceea ce au descoperit cercetători americani în cursul unui test în care subiecții au studiat un labirint în 3D. Apoi, jumătate dintre ei și-au făcut o siestă. Cinci ore mai târziu toți subiecții s-au întâlnit și aveau de găsit drumul spre centrul labirintului pornind dintr-un punct ales la întâmplare. Rezultatul testului? Subiecții care și-au făcut siesta au găsit soluția mult mai rapid spre deosebire de ceilalți.

Așadar, siesta, răsfățul de odinioară, prin efectele benefice redevine de actualitate.

E bine de știut

Culori ale sănătății



Îndemnul aproape obsedant de a consuma zilnic, pentru consolidarea sănătății, legume și fructe este justificat și de interesul manifestat de cercetători în studierea acestor alimente.

Pe lângă fibre, legumele și fructele conțin și fitonutrienți. S-a demonstrat că fitonutrienții sunt antioxidanți, în primul rând, dar în egală măsură antiinflamatori și hepatoprotectori. E bine de știut că fitonutienții sunt cei care dau culoare plantelor.

Astfel, portocaliul din morcovi, din dovleac, papaya sau pepenele galben semnalează prezența betacarotenului.

Antocianinele, violet-purpurii sunt prezente în vișine, varză roșie, prune, coacăze, afine, mure și alte fructe de pădure.

Licopenul, roz-roșu se găsește în roșii sau în pepenele roșu.

Clorofila este prezentă în toate frunzele verzi pe care le putem mânca: spanac, varză, ștevie, leurdă, leuștean, pătrunjel etc.

Ceapa, prazul și usturoiul sunt bogate în nutrienți cu sulf, de culoare albă.

E bine de știut, plantele intens colorate sunt mai bogate în nutrienți, în minerale și vitamine. Concluzia logică? Nu le ocoliți, includeți-le în meniul dumneavoastră zilnic. Fitonutrienții sunt culori ale sănătății.

Dr. ANDY ANDREI

Gastronomice

Salată de ciuperci

300 g ciuperci, 4-5 cepe, 100 ml ulei, 2 foi dafin, sare, piper, 3 castraveți murați, 4-5 căței de usturoi.

*Pentru maioneză: **2 gălbenușuri, 250 ml ulei, o linguriță muștar.***

Se pune într-o cratiță uleiul, se lasă să se încingă, se adaugă ceapa tocată mărunt, apoi ciupercile tăiate felii, puțină sare, piper și foile de dafin. Se călesc până scade apa, după care se lasă la răcit. După ce s-au răcit, se pun într-un bol, se adaugă castraveții tăiați cubulețe și scurși bine, usturoiul tăiat mărunt și maioneza făcută din cantitățile de mai sus. Salata se poate decora cu măsline și verdeață.

Supă de varză dulce

O varză potrivit de mare, 1-2 cepe, 2 morcovi, 1 păstârnac, 150 g smântână, 60 g unt, 2 litri apă sau zeamă de carne, 2 linguri orez, sare.

Se curăță varza, ceapa, zarzavatul și se spală. Se toacă ceapa mărunt, iar restul subțire, ca tăițeii. Se călesc în unt, se sting cu apă caldă sau cu zeamă de carne și se toarnă în oală, unde se adaugă restul de apă și se potrivește de sare. Se lasă să fiarbă la foc potrivit. Separat, se fierbe orezul în apă cu sare, se limpezește cu apă rece, se adaugă în supă și se lasă să mai dea câteva clocote împreună. Se servește cu smântână.

Pui cu vinete

1 pui, 100 g unt, 3 cepe, 2 ardei grași, 3 roșii, 2 vinete potrivite, o legătură verdeață, sare.

Puiul se taie bucăți, se sărează și se călește în 50 g unt. În untul rămas de la pui se călește ceapa tocată mărunt și ardeii tăiați julien. Se stinge cu roșiile tăiate felii și se toarnă peste bucățile de carne. Vinetele se curăță, se taie felii, se călesc în restul de unt, se scurg bine, se adaugă la carne și se dă vasul la cuptor timp de 25 minute. La sfârșit se pune și verdeața tocată.

Bezele cu arahide

200 g arahide nesărate, 4 albușuri, 8 linguri zahăr.

Albușul se bate spumă, se adaugă arahidele pisate și zahărul. Se amestecă totul foarte bine. Cu un cornet se pun mici grămezi într-o tavă tapetată cu hârtie unsă cu unt. Se coc la foc potrivit. Bezelele se desprind după ce s-au răcit.

Pagina realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Senatoarea Gillibrand nu glumeşte

Pe 16 februarie 2022, Christopher Sharp a publicat în** Liberation Times **un articol intitulat: „Senatoarea Gillibrand intensifică retorica OZN la audierea de confirmare". Conţinutul articolului ilustrează nivelul de interes la care a ajuns, în Congresul SUA, problematica fenomenelor aerospaţiale neidentificate** (Unidentified Aerial Phenomena – **UAP).

Punctul de plecare al articolului este un incident petrecut pe 15 februarie 2022, când Comitetul pentru Servicii Armate a Senatului SUA a organizat audierea de confirmare a lui Robert Storch, pentru postul de inspector general (IG) al Departamentului Apărării al SUA (DoD). Storch este în prezent IG pentru Agenţia Naţională de Securitate a SUA *(National Security Agency* – NSA).

În timpul audierilor, s-a petrecut un moment istoric şi poate fără precedent în istoria fenomenelor aeriene neidentificate (UAP). Când a interogat candidatul, senatoarea Kirsten Gillibrand (democrat de New York) a cerut asigurări că Storch va da prioritatea necesară problematicii UAP/OZN în evaluările pe care IG urmează să le facă privind activităţile Departamentului Apărării.

Ne amintim că senatoarea Gillibrand a fost iniţiatoarea amendamentului, inclus în Actul de Autorizare a Apărării Naţionale (NDAA) pentru 2022, semnat de Joe Biden în 27 decembrie 2021, care prevede crearea unui birou, numit „Oficiul de Supraveghere şi Rezolvare a Anomaliilor" *(Anomaly Surveillance and Resolution Office* – ASRO) care să fie plasat „într-o componentă adecvată a Ministerului Apărării sau a unei organizaţii comune a Ministerului Apărării şi Biroul Directorului de Informaţii Naţionale", pentru a aborda fenomenele aeriene neidentificate". Biroul UAP va emite rapoarte anuale neclasificate cu privire la UAP, care vor fi făcute publice. În curând, comitetele cheie ale Congresului vor primi primul lor briefing clasificat de la noul birou UAP. Frustrările în rândul politicienilor pot da în clocot dacă Biroul nu face progrese suficiente faţă de informaţiile publicate în 2021.

Intruziuni necontrolate

În deschiderea audierii, Kirsten Gillibrand l-a întrebat pe Storch: „În poziţia dumneavoastră actuală de inspector general al NSA, sunteţi familiarizat cu evaluarea făcută de Inspectorul General DoD privind răspunsul componentelor DoD la intruziunile fenomenelor aeriene neidentificate în spaţiul aerian controlat al DoD, precum şi cu activitatea UAP în jurul operaţiunilor navale şi aeriene? În plus, credeţi că NSA a răspuns la întrebările IG al DOD?"

Ca răspuns, Storch a recunoscut că UAP nu era o problemă cu care era familiarizat, dar a declarat că va analiza aceasta şi va lua măsurile adecvate dacă va fi confirmat ca IG.

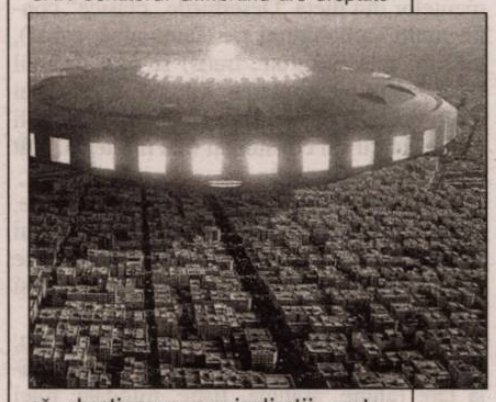
Dar senatoarea Gillibrand a continuat, întrebând: „Şi dacă veţi fi confirmat, pot avea angajamentul dumneavoastră de a susţine această evaluare cuprinzătoare până când se va ajunge la o concluzie corespunzătoare, inclusiv posibilitatea de a urma acţiuni ulterioare, cum ar fi audituri şi investigaţii, dacă evaluarea recomandă aceasta?"

Storch, care a fost surprins de insistenţa privind un subiect despre care ştia prea puţin, a declarat din nou că nu este familiarizat cu o astfel de evaluare, dar a asigurat-o pe doamna Gillibrand că, dacă va fi confirmat, va acorda cea mai mare atenţie oricărei acţiuni în desfăşurare (cum ar fi evaluarea UAP) şi o va urmări dacă este cazul.

Senatoarea Gillibrand nu a părut impresionată de lipsa de cunoaştere a lui Storch cu privire la UAP şi a mai pus nişte condiţii candidatului înainte de confirmarea acestuia. „Din moment ce nu sunteţi familiarizat, puteţi vă rog să vă familiarizaţi cu această problemă şi să răspundeţi la aceste întrebări în scris înainte de confirmarea dvs.?"

Storch, tulburat, a răspuns doar: „Da, doamnă".

Întrebările şi comentariile de la Gillibrand au fost întâmpinate pozitiv de comunitatea UAP. Vorbind pentru *Liberation Times,* fostul director din Pentagon al proiectului AATIP, destinat OZN-urilor, Luis Elizondo, a mulţumit senatoarei şi altor reprezentanţi aleşi, pentru eforturile lor, comentând: „Este copleşitor să vedem cât de curajoşi sunt reprezentanţii noştri aleşi în a căuta cu îndârjire răspunsuri la fenomenul UAP. Senatorul Gillibrand are dreptate



să chestioneze nominalizaţii pentru postul de IG al DoD cu privire la evaluările în curs ale subiectului UAP. Senatoarea Gillibrand, ca parte a rolurilor sale atât în cadrul Comitetelor de Servicii Armate, cât şi în cadrul Comitetelor de Informaţii, a primit briefing-uri secrete despre UAP. Ea are autorizaţiile corespunzătoare pentru a fi informată. Ea şi colegii ei din aceste comitete s-au angajat să îndrepte o greşeală de lungă durată şi să aducă adevărul în faţa alegătorilor lor. Trebuie să putem avea încredere că instituţia inspectorului general împărtăşeşte aceleaşi valori."

Într-adevăr, întrebările şi instrucţiunile lui Gillibrand către Storch sugerează că senatoarea şi colegii ei sunt la curent cu nişte informaţii care au făcut, iată, din subiectul stigmatizat istoric UAP o prioritate urgentă.

Prin cazul Storch, Gillibrand a dat un exemplu şi a dat tonul pentru implicarea viitoare a Congresului SUA cu părţile interesate care au ignorat fenomenul UAP sau care au sabotat în mod deliberat eforturile în acest sens.

Reprezentanţii şi senatorii (inclusiv Gillibrand) şi-au mizat capitalul politic cu tema UAP. În plus, senatoarea Gillibrand, ca şi colegul avocat al UAP, senatorul Rubio (republican de Florida), ar putea avea ambiţii de a deveni preşedinte într-o zi.

Se pare deci că orice obstacol care încetineşte progresul şi subminează autoritatea Congresului în problematica UAP/OZN vor fi întâmpinate cu escaladarea retoricii şi a acţiunilor, care ar putea implica audieri publice şi iniţiative în comitetele Congresului care controlează sforile DoD.

Fostul secretar adjunct al Apărării pentru Informaţii, Christopher Mellon, îşi exprimase anterior frustrările faţă de Forţele Aeriene ale Statelor Unite (USAF) şi de Biroul Subsecretarului Apărării pentru Informaţii şi Securitate (OUSD(I&S)), unde se află în prezent oficiul UAP nou înfiinţat sub numele de AOIMSG. Potrivit lui Mellon, USAF a fost absent în problematica UAP, iar OUSD(I&S) şi-a dovedit incapacitatea de a se angaja eficient pe tema UAP, ceea ce a şi dus în cele din urmă la demisia lui Luis Elizondo de la AATIP şi din Pentagon.

Potrivit lui Mellon, USAF şi OUSD(I&S) sunt obstacole istorice şi active în calea transparenţei UAP. În plus, Elizondo şi alţii şi-au exprimat frustrările cu privire la gestionarea UAP de către Oficiul pentru Afaceri Publice al Pentagonului.

Investigaţii susţinute

Se speră că toate aceste trei entităţi vor fi supuse unui anumit control în cadrul evaluării făcute de IG. Acest proces poate duce la audituri şi investigaţii. Întrebarea lui Gillibrand pusă lui Storch poate reflecta faptul că frustrările lui Mellon sunt împărtăşite de Congres. Şi acele frustrări s-ar putea să fi dat acum în clocot, într-o măsură care explică modul în care Gillibrand a condus interogarea candidatului IG pe tema UAP. Fără îndoială, problematica era în primplanul minţii ei.

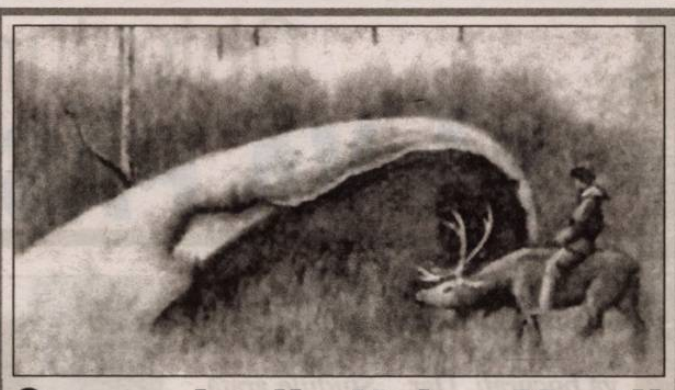
Un insider al DoD care a comentat pentru *Liberation Times* a declarat: „Tonul senatoarei Gillibrand a fost serios şi autoritar. Senatoarea vrea să se asigure astfel că orice inspector general DoD va avea această problemă în fruntea preocupărilor sale. Nu numai atât; domnul Storch va cere acum rezultate pentru care va fi tras la răspundere, după cum au luat la cunoştinţă toţi cei prezenţi."

Solicitarea ca Storch să furnizeze declaraţii scrise înainte de confirmarea sa îi va oferi cu siguranţă de gândit candidatului. S-ar putea să-şi dea seama acum că UAP este o prioritate pentru Gillibrand şi alţi membri ai Comitetelor de Servicii Armate şi de Informaţii, care au primit informaţii clasificate. Mai mult decât atât, Storch (dacă va fi confirmat) va fi responsabil pentru răspunsurile sale scrise către Gillibrand şi va fi sub presiune pentru a face progrese încă din prima zi.

În interogatoriul ei, Gillibrand părea să sugereze, de asemenea, că noul birou UAP a început coordonarea cu alte agenţii, cum ar fi NSA. Deşi (dacă este adevărat) nu se ştie încă dacă astfel de agenţii cooperează pe deplin cu biroul.

În curând, comitetele cheie ale Congresului vor primi primul lor briefing clasificat de la noul birou, incluzând toate incidentele care implică UAP, lar dacă politicienii nu sunt mulţumiţi, şi retorica, şi acţiunile pot fi intensificate.

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ



Cazanele din Valea Morţii

În anul 1853, exploratorul rus R.K. Maak a descoperit un cazan metalic uriaş, parţial scufundat, în regiunea Tunguska. În următoarele decenii, au apărut tot mai multe rapoarte despre aceste obiecte ciudate, însă originea şi funcţia lor exactă rămân necunoscute până în prezent.

Zona în care au fost găsite toate aceste cazane, este astăzi cunoscută mai ales pentru evenimentul Tunguska, petrecut în iunie 1908, care rămâne nerezolvat până în prezent. Numele străvechi pentru această zonă este Uliuiu Cherkechekh, care se traduce prin „Valea Morţii".

Într-o vreme foarte îndepărtată, zona era locuită de un număr mic de nomazi tunguşi aflaţi la distanţe relativ mari, dar suficient cât să poată percepe fenomenele ce se petreceau în preajma lor. Legendele povestesc că pământul a fost brusc învăluit într-un întuneric de nepătruns şi împrejurimile au fost zguduite de un vuiet asurzitor.

Un uragan de o forţă nemaivăzută a sfâşiat pământul cu lovituri puternice, iar fulgerele au străbătut cerul în toate direcţiile. Când totul s-a liniştit şi întunericul s-a împrăştiat o privelişte uluitoare a apărut în faţa nomazilor: în mijlocul pământului pârjolit, strălucind în soare, apăruse o structură verticală înaltă, vizibilă de la o distanţă echivalentă cu multe zile de călătorie!

Începând din anul 1853, în permafrostul siberian s-au descoperit mai multe aşa-numite cazane – obiecte de formă emisferică, cu circumferinţa între 15 şi 18 metri, de culoare roşiatic-argintie.

Pereţii aveau o grosime de aproximativ 2,5 centimetri, iar marginile lor erau „suficient de ascuţite pentru a tăia o unghie tare". Nativii au relatat că în timpul iernii foloseau adesea cazanele ca adăposturi de noapte, datorită căldurii puternice radiate din pereţii lor. Ulterior, mulţi dintre ei au început să prezinte simptome similare cu cele ale bolii de iradiere, iar cei care petrecuseră acolo câteva nopţi la rând au murit în scurt timp.

Pe de altă parte, deşi există numeroase mărturii istorice despre aceste cazane, expediţiile efectuate din 1950 încoace nu au reuşit să găsească nimic concludent. Oamenii de ştiinţă care au venit pentru a studia misterioasele cazane s-au îmbolnăvit subit din cauze nedescoperite, analizele medicale neoferind un răspuns în acest sens.

Locaţia tuturor acestor cazane era cunoscută doar de bătrânii care fuseseră vânători în tinereţe şi le vizitaseră adesea. Ei duceau o viaţă nomadă şi cunoaşterea particularităţilor zonei – unde se putea merge şi unde nu – reprezenta o chestiune vitală. Descendenţii lor au adoptat un mod de viaţă sedentar, astfel încât aceste cunoştinţe din trecut s-au pierdut.

Oamenii de ştiinţă cred că, ascunsă adânc în solul „văii moarte", există o activitate de curenţi magnetici foarte puternică. Deoarece armata sovietică a ales anterior acest loc pentru a testa armele nucleare, radioactivitatea reziduală, asociată cu câmpul magnetic din sol, a făcut ca zona să fie puternic contaminată.

Pe de altă parte, unii oameni chiar cred că acestea sunt fragmente de obiecte zburătoare nepământeşti, după ce unii localnici au susţinut că ar fi văzut lumini ciudate ridicându-se din vale.

O teorie este că aceste cazane ar alcătui un scut antiasteroizi, construit de extratereştri şi lăsat pământenilor. Trei asteroizi uriaşi, care au intrat în atmosfera Pământului, deasupra Siberiei, în ultimii 100 de ani au fost spulberaţi în aer: Tunguska-1908, Chulim-1984 şi Vitim-2002. Chiar dacă la Tunguska, pe o suprafaţă de 2.000 km^2, totul a fost şters de explozia echivalentă cu a 185 bombe nucleare, însă impactul cu solul ar fi fost devastator. La începutul anului 2013 o echipă de cercetare a plecat în Siberia cu scopul de a lămuri proveniența cazanelor.

Concluziile, publicate într-o revistă rusească, au fost că există cinci cazane, scufundate în ochiuri de mlaştină, metalice, cu muchii tăioase. Au efect asupra oamenilor, doi dintre membrii expediţiei îmbolnăvindu-se, iar încercarea de a obţine o probă pentru laborator a eşuat pentru că metalul nu a putut fi tăiat.

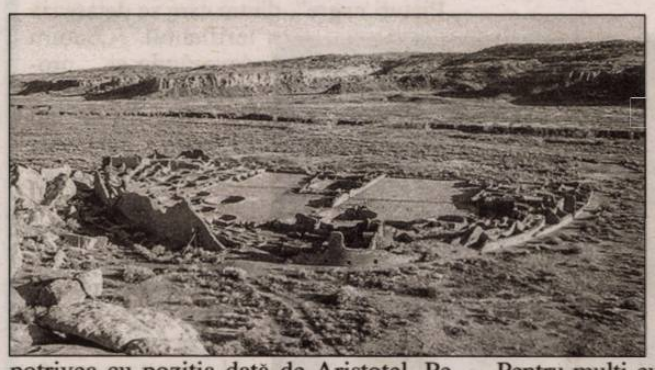
Conducătorul expediţiei a mai declarat că „în mod evident, în zonă se petrece ceva straniu".

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Cele şapte cetăţi de aur

Portughezii şi spaniolii au legende identice, datând din perioada cuceririi maure a Iberiei, care povestesc despre salvarea din faţa invaziei musulmane din secolul al VIII-lea.

Arhiepiscopul de Porto (episcopul Mérida, în tradiţia spaniolă) a dus cu el şase episcopi cu credincioşii lor dincolo de oceanul dinspre Apus, până la un nou tărâm – insula Antillia –, unde fiecare dintre conducători a întemeiat câte o cetate.



O insulă tot mai îndepărtată

Legenda spune că cele şapte cetăţi au devenit state prospere, alcătuind o comunitate utopică, lipsită de sărăcie, injustiţie şi ură. Istoriile despre bogăţia fabuloasă a acestora le-a adus numele de „Cele şapte cetăţi de aur". Unde se aflau situate exact nu se ştie, dar se presupune că Antillia, cunoscută şi ca „insula celor şapte cetăţi", era un loc real.

Au circulat totodată zvonuri despre corăbii spaniole şi portugheze care au acostat acolo, la întoarcere navigatorii povestind despre un pământ al abundenţei, atât de plin de bogăţii, încât nisipul ţărmului era două treimi format din aur. Antillia figura pe toate hărţile medievale, iar fiul lui Cristofor Columb, Fernand, preciza: „Unii portughezi o însemnau pe hărţile lor sub numele de Antillia, deşi nu se potrivea cu poziţia dată de Aristotel. Pe hărţile acestora insula se află la aproape 200 de leghe spşre vest de Canare şi Azore, în linie dreaptă.".

Pe măsură ce exploratorii mărilor umpleau petele albe de pe harta Atlanticului, presupusa localizare a „insulei celor şapte cetăţi" se îndepărta către vest. Multă vreme, ea a fost asociată cu São Miguel, insulă din Azore, apoi a dat numele arhipelagului Antilelor.

În acest context, legenda veche a primit o nouă existenţă în America de Nord, unde, la fel ca în cazul neştiutului El Dorado, lăcomia conchistadorilor a declanşat o febră a expediţiilor pe urmele poveştilor. Aşa se face că cei patru supravieţuitori ai unei asemenea aventuri petrecute în 1528 în Florida s-au întors cu relatări despre fabuloasele bogăţii ale unor oraşe amerindiene şi în special despre cetatea Cíbola, alcătuită de fapt din cele şapte oraşe legendare.

Tezaurul Zuni

Unde sunt oraşele Cíbola? Pentru mulţi europeni, aceasta a fost obsesia veacului al XVI-lea, pentru alţii, Cíbola nu era o legendă – era acasă, locul unde populaţia nativă americană Zuni trăieşte în sud-vestul SUA de mii de ani. Ea a întemeiat Hawikuh, unul dintre cele şapte oraşe, înainte de anul 1200 d.Chr. Când au venit europenii, Zuni erau în regiune de mult timp. În 1539, un sclav pe nume Esteban a sosit în Hawikuh; cunoştea mai multe naţiuni băştinaşe şi vorbea limbile lor, motiv pentru care a fost trimis acolo înaintea celorlalţi europeni. Relatările despre ceea ce s-a întâmplat apoi variază, însă cei din grupul său au povestit despre un oraş atât de bogat, încât şi la construirea caselor se folosea aur.

Dincolo de mit – infirmat, de altfel, de expediţia conchistadorului spaniol Francisco Vásquez de Coronado – astăzi Cíbola reprezintă doar ceea ce a rămas din strălucirea de odinioară. Administrativ vorbind, Cíbola este o mică aşezare din statul Arizona, ai cărei locuitori fac parte din vechiul trib Zuni. Dar nu aurul aducător de moarte constituie bogăţia lor, ci o sumă de tradiţii, obiceiuri şi legi ancestrale păstrate şi onorate ca atare conform învăţăturilor strămunilor.

Există şase grupuri ezoterice specializate, fiecare cu specificitate precis delimitată şi preoţie proprie, dedicat venerării unui anumit element supranatural. În timpul Festivalului Shalako, dansatorii reprezentând mesagerii zeităţilor ploii binecuvântează casele noi.

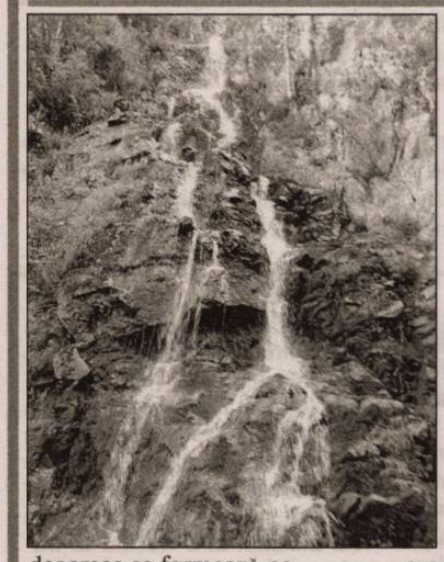
O modalitate prin care Zuni îşi exprimă tradiţiile culturale este arta lor: pictură, ceramică, bijuterii, sculptură de fetişuri etc. Aceste lucruri au semnificaţii speciale, unind trecutul cu prezentul.

Arta Zuni exprimă în mod concret spiritul unei întregi istorii, a propriei identităţi multimilenare, incomparabil mai preţioasă decât toate comorile vânate cândva de nemiloşii invadatori.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Cascada Cociu



Clasificată recent drept cea mai înaltă cascadă din România – cu o înălţime de 120 m ea surclasează Cascada Cailor, considerată anterior cea mai înaltă, această cascadă mai este cunoscută şi ca Roşeţ, deoarece se formează pe pârâul Ogaşul lui Roşeţ.

Cascada se află în munţii Mehedinţiului, nu departe de Băile Herculane. La ea puteţi ajunge pornind de la drumul naţional DN 67D, care leagă Băile Herculane de Târgu Jiu, de undeva din apropiere de Crucea Ghizelei şi Ştrandul 7 Izvoare, urmând marcajul roşu.

Până la cascadă sunt circa 1,5 km, dar cu o diferenţă de nivel considerabilă, de 550 m. Traseul durează aproximativ două ore şi este moderat ca dificultate, deci poate fi străbătut şi de turiştii care au bătut mai puţin cărările urbane. Peisajele sunt sălbatice, de multe ori impresionante, dar trebuie să aveţi grijă la drum, deoarece poteca şi marcajele nu sunt prea vizibile pe alocuri şi există riscul să vă rătăciţi.

Ideal este să vizitaţi cascada în perioada primăverii sau în primele luni de toamnă, când vin ploile, iar debitul ei este mai puternic – în verile secetoase cascada seacă adesea, dar chiar şi aşa urcuşul până aici merită tot efortul, graţie peisajelor superbe pe care le veţi vedea. Atunci când nu este secetă, apa pârâului Cociu se prăvăleşte de la aproximativ 790 de metri altitudine până pe la 665 de metri (altitudinea de la baza cascadei). Când cascada este secată, pereţii ei sunt excelenţi pentru escalade, dar numai pentru alpiniştii profesionişti, nu şi pentru cei amatori.

Evident, turiştii care vin să admire cascada trebuie să respecte regulile de bază ale unei drumeţii montane – să aibă bocanci, îmbrăcăminte rezistentă, pălărie, dar şi beţe de drumeţie, care sunt utile nu doar pentru echilibru, ci şi pentru „verificarea" traseului prin iarbă: în regiune trăiesc şi vipere cu corn, cu care nu ar fi de dorit să vă întâlniţi...

GABRIEL TUDOR

Panteon creştin

Sfinţii Împăraţi Constantin şi Elena

Sâmbătă, 21 mai, Biserica noastră îi prăznuieşte pe Sfinţii Împăraţi Constantin şi Elena, adevăraţi ctitori ai Bisericii creştine.

Sfânta Elena, mama Sfântului Constantin, s-a născut în jurul anului 250, trăgându-se din neam traco-dac sau daco-roman şi s-a botezat după cât se pare în creştinism conform unor surse, încă de mică fiind atrasă de valorile morale ale acestei noi religii. Soţul ei, Constanţiu Chior, era de origine romană, din familie imperială. A fost comandant al legiunilor romane din Britania, de pe Dunăre şi de pe Rin fiind cezar în părţile de Apus ale imperiului, unde august era Maximian, în vreme ce în Răsărit augustul era Diocleţian, ajutat de cezarul Galeriu. Fiind bolnav îşi cheamă fiul, Constantin, la domnie, iar după moartea sa, în anul 306, acesta este ales de armată şi colonii drept conducător şi trimis la Roma pentru confirmare.

Elena continuă să-şi îndrume fiul în frica lui Dumnezeu şi respectul faţă de aproapele. De altfel şi soţia lui Constantin, Fausta şi sora sa, Anastasia, şi fiica, Constantina, sprijineau biserica. Împărăteasa este prima femeie din lume care îşi eliberează sclavii şi pune capăt răsfăţului doamnelor de onoare, care huzureau la curte, ţinându-se numai de intrigi şi lux. În tinereţe mersese pe câmpul de luptă alături de soţul ei şi i s-a oferit dreptul de a purta „Virtutea militară". A înţeles nevoile celor necăjiţi şi a zidit biserici în Palestina, Antiohia, Tir, Nicodimia, Roma şi alte regiuni ale imperiului. A săpat dealul Golgotei şi a scos la lumină Sfânta Cruce. S-a stins din viaţă la adânci bătrâneţi şi a fost înmormântată în Biserica Sfinţii Apostoli din Constantinopol.

Sfântul Constantin, conducea în urma morţii tatălui său provinciile de Apus ale imperiului. În urma conflictelor militare şi politice împăratul Maxenţiu (306-312) şi Constantin devin adversari, primul susţinându-l pe Maximian, iar Constantin pe Liciniu.

Lupta decisivă se dă la Podul Vulturului, la 28 octombrie 312. În noaptea dinaintea luptei Sfântul Constantin a văzut pe cer o cruce luminoasă înconjurată de cuvintele „Prin acest semn vei învinge". Cei 20.000 de ostaşi ai săi, purtând semnul crucii pe toate steagurile au reuşit să învingă armata de 150.000 de soldaţi ai lui Maximian care moare înecat în Tibru. Împreună cu Liciniu cu care rămâne la putere emite în anul 313 Edictul de la Milano prin care dă libertate de cult creştinilor punând capăt persecuţiilor.

În Răsărit însă Liciniu continuă lupta cu Maximian Daia şi după moartea acestuia intră în conflict cu Constantin declanşând din nou prigoana împotriva creştinilor. Constantin îl învinge la Chrysopolis la 18 septembrie 324 şi îl condamnă la moarte, rămânând singurul conducător al imperiului.

Religia creştină începe să fie ocrotită de lege iar Constantin declanşează o serie de reforme sociale, administrative şi politice. Protejează păturile sociale nefavorizate, abolește pedepsele crude, declară duminica zi de odihnă. Începe să construiască noua capitală căreia îi va da numele său, Constantinopol, pe care o inaugurează la 11 mai 330.

Convoacă Primul Sinod Ecumenic de la Niceea participând la şedinţele de închidere şi deschidere. Primeşte botezul de la episcopul Eusebiu din Nicomidia în luna mai, cu puţin timp înainte de moartea sa, la 22 mai 332.

IRINA STOICA

Premoniţii despre patologia puterii

O copilărie petrecută între uimirea întâlnirii cu miracolele cotidiene şi visele izvorâte din fantasme viclene, sângele de „teuton" provenind de la bunica din partea mamei, o frământare a primelor vârste, pline de bucurii neînchipuite, dar şi de impactul cu o realitate derutantă şi nemiloasă.

Astfel au fost cei dintâi ani din viaţa celui care a devenit ulterior un adevărat monstru sacru al picturii româneşti, cunoscut sub numele de Corneliu Baba. Ispitit, la modul sublim, să exploreze miezul tainic al acestei arte de priceperea măiastră a tatălui său în a se juca, efectiv, cu vopselurile sau în a face doar din cărbune o adevărată paletă de nuanţe diferite, băiatul încă neştiutor în ale lumii a evadat o vreme în universul divin de melodios al strunelor viorii, însă nu-mai pentru a fi readus către şevalet de acelaşi părinte oarecum vizionar, acesta intuind talentul fabulos ce se cerea a fi dezghiocat din spiritul, mintea şi braţul fiului său.

Mult mai târziu, spre apusul existenţei sale, maestrul penelului avea să scrie, din celula unei solitudini categoric nemeritate, pe care însă şi-a asumat-o cu stoi-cism: „Uneori, am senzaţia stranie a reîntoarcerii în timp şi a perpetuei inuti-lităţi. La nouăzeci de ani nu te mai întrebi unde îţi este locul. Lângă cei tineri, pe care îi auzi venind, nu ai ce căuta. În marşul forţat al generaţiilor de mijloc, nu te poţi găsi. Lângă cei bătrâni locul e pustiu, unde au fost ei nu mai e nimeni."

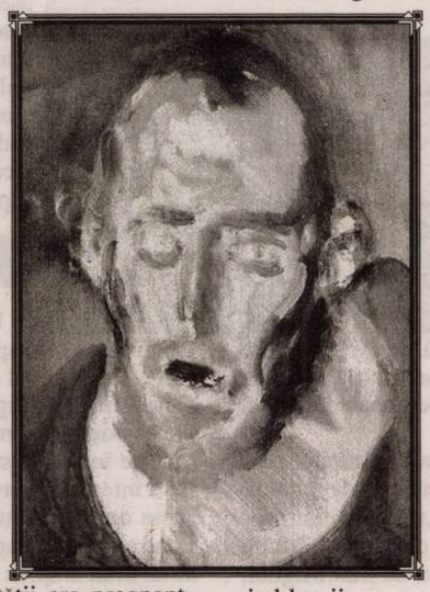
Corneliu Baba avea să plece către alte tărâmuri la numai un an şi zece zile după ce îşi rotunjise nouă decenii de viaţă. Am selectat vorbele de mai sus ale maestrului, deoarece ele pot simboliza destul de exact una dintre temele cele mai tulburătoare, mai profunde şi mai dureroase ale întregii sale creaţii plastice: regele ajuns un biet bătrân decrepit, regele nebun devenit propriul său bufon.

Având în vedere perioada în care magistralul său proiect a prins formă – începând din anul 1985 –, se poate spune că acesta a reprezentat şi un act de curaj din partea artistului, care nu a ezitat să realizeze o disecţie („vivisecţie plastică"!) a epocii respective, când cultul personalităţii era pregnant, acea monstruoasă construcţie la care au contribuit din plin, scriitori şi artişti plastici. Căci regele din tablourile lui Corneliu Baba nu este o persoană anume, ci un personaj, un gen de efigie a ideii de putere care mutilează fiinţa umană până la dezumanizare şi distrugere ireversibilă.

Puterea care îmbolnăveşte mintea, spiritul şi interrelaţionarea dezastruoasă cu tot ce înseamnă lumea civilizată, aceasta poate fi starea suveranului considerat cândva „unsul lui Dumnezeu" pe pământ, dar căzut din iluzoriile sale înalturi în nisipurile mişcătoare ale existenţei repede trecătoare.

O stare ce poate fi numită, foarte posibil fără teamă de a greşi, cu sintagma: „patologia puterii". În acest stadiu, transfigurarea-desfigurarea trupească rămâne doar simbolul imediat vizibil al căderii, esenţa şi alunecarea alegorică spre neant petrecându-se în interiorul personajului.

Viziunea artistului român evocă, în stilul său perfect definit, perspectiva unuia dintre artiştii plastici pe care i-a declarat model al său (alături de El Greco, Van Gogh, Grigorescu şi Tonitza) – Francisco Goya, autorul „Capriciilor" ori poate şi mai semnificativ în contextul de faţă, al aşa-numitelor „Picturi negre", dintre care se detaşează terifiantul „Saturn devorându-şi propriul fiu".



La regele lui Corneliu Baba nu vorbim însă despre obsesia maladivă a puterii ori despre teama extremă că şi-ar putea-o pierde, ci efectiv despre rătăcirea fizică a unui individ uman care are, de fapt, în primul rând, minţile rătăcite. Ceea ce, prin extensie, evocă acea apetenţă pentru deţinerea puterii supreme asupra semenilor, până dincolo de capătul vieţii şi al lumii.

Este dificil de spus dacă pictorul a fost fascinat sau oripilat de una dintre imaginile definitorii ale condiţiei umane, regăsită în feluritele ipostaze ale „regelui nebun", pe care îl transformă astfel în postura tragică, evocatoare a vorbelor Ecclesiastului: „(...) totul este deşertăciune şi goană după vânt".

Cert este că până şi în variaţiunile temei, Corneliu Baba introduce sugestii de ordin figurativ, cromatic, decorativ ori accesorii, care par a ne ţine o lecţie de etică şi modestie, de pioşenie şi resemnare în faţa adevărului nemăsluit. Regele nu poartă întotdeauna coroana ce-i indică statutul oficial, dar iluzoriu de muritor. Atunci când nu se află căzut în postura unei ultime rugăciuni (o variantă îl prezintă chiar lipsit de veşminte şi însemne), regele nu merge, ci se furişează într-un decor nedefinit, poate pe lângă ziduri mucegăite, poate sunt pereţii întunecaţi ai unui tunel, poate falduri de negură dintre tărâmuri necunoscute.

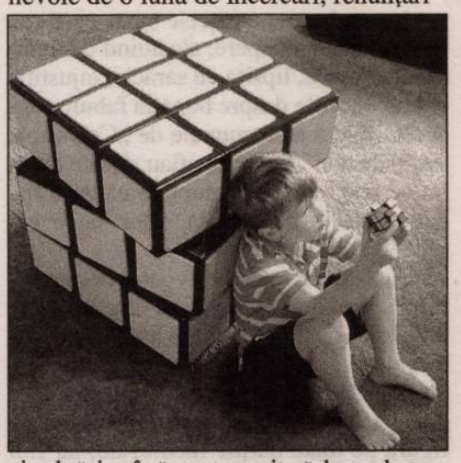
Ocazional, singurul însoţitor al regelui nebun este un câine – fie o comparaţie directă între condiţia pierdută a marelui suveran şi cea umilă a unui animal slujitor al omului decăzut, fie o ultimă dovadă de credinţă, care însă nu vine din partea omului...

Probabil că, în zilele sale de pe urmă, artistul Corneliu Baba ar fi descoperit însuşi sensul translucid al vieţii noastre pământeşti, sugerat de picturile sale din această perioadă.

Ciudăţenii ale cubului Rubik

Unul dintre jocurile destinate tuturor vârstelor, dar având el însuşi o vârstă „fragedă" este binecunoscutul Cub Rubik, răspândit în toată lumea. Pentru unii, el rămâne o enigmă de nedezlegat şi nu fără temei. Creat în anul 1974 de maghiarul Erno Rubik, sculptor şi profesor de arhitectură, faimosul joc are nu mai puţin de... 43.252.003.274.489.856.000 de configuraţii posibile!

După ce l-a inventat, Rubik a avut nevoie de o lună de încercări, renunţări



şi reluări, până ce a reuşit să-l rezolve, considerând însă că este o activitate distractivă, dar şi frustrantă. Când a dat cubul altor persoane să-l încerce, acestea au fost entuziasmate, spunându-i că a inventat ceva uimitor.

Nu doar inimaginabilul număr de configuraţii are darul de a ne lăsa fără replică, interesant este că uimitorul cub Rubik poate fi rezolvat prin doar 20 de mişcări.

Aceasta este concluzia unei echipe de cercetători cu sediul în Palo Alto, California, care a folosit computerele Google pentru a efectua respectivul calcul, a cărui finalizare ar dura 35 de ani pe un PC de ultimă generaţie.

Folosind algebra, modelând fiecare rotaţie după o literă, cercetătorii au demonstrat că orice configuraţie a cubului poate fi rezolvată în 20 de mişcări. Acest număr de mişcări este cunoscut sub numele de numărul zeului.

Dar ce spuneţi despre un cub Rubik plin cu cristale Swarovski? 25 de cristale pe fiecare pătrat x 9 pătrate x 5 feţe + 25 cristale x 8 pătrate (al nouălea conţine logoul) = 1325 cristale Swarovski.

Animalele de la Palatul Versailles

Cunoscut în întreaga lume ca reşedinţă a liderilor supremi ai Franţei, faimosul palat parizian situat în inima unei păduri imense din Île-de-France a încurajat şi dezvoltarea unei noi relaţii cu lumea animală.

De la animalul obiect de studiu şi de colecţie până la animalul ca atribut politic şi simbol al puterii, Curtea din metropola luminilor a avut întotdeauna o relaţie specială cu animalele de companie, cu cele sălbatice şi exotice. Oricât ar părea de surprinzător, Palatul Versailles, sub suveranitatea regelui Ludovic al XIV-lea, nu poate fi pe deplin cunoscut, fără a avea şi informaţii despre menajeria construită la dorinţa acestuia.

Cele mai rare şi mai exotice animale fuseseră adunate acolo – de la coati amazonieni la zebra quagga, de la casuar la cocorul încoronat, (supranumit „pasărea regală"), de la imperialul leu la elefant – formând o colecţie extraordinară de care suveranul era foarte mândru.

Însă animalele menajeriei sale constituiau şi o sursă de inspiraţie importantă pentru artiştii vremii, în mod frecvent pentru a scoate în evidenţă simbolismul lor în reprezentarea puterii. Leul sau câinele de vânătoare au întotdeauna poziţia învingătorului, sub forţa căruia stau răpuse sălbăticiunile vulnerabile.

Un legat de ideea că însuşi regele ţine sub voinţa puterii sale de neînfrânt mulţimea de supuşi şi de aceea că există o „ţesătură" strânsă între puterea de la Versailles şi simbolismul animal, chiar de la construirea castelului pe locul unei foste cabane de vânătoare a lui Ludovic al XIII-lea.

Menajeria regală de odinioară astăzi nu mai există, dar s-au păstrat numeroase elemente direct legate de sus-menţionata relaţie, din care nu putea lipsi imaginea practicii vânătorii, privită nu ca o activitate vitală pentru comunitate, ci ca „hobby" pe timp de pace şi o manifestare a puterii.

Lista animalelor care au convieţuit cu suveranii şi curtenii lor în incinta somptuosului Palat Versailles este lungă, dar odată cu amploarea luată de Versailles şi de curtea franceză în secolul al XVII-lea, acest obicei a căpătat o dimensiune cu totul specială.

O veritabilă grădină zoologică vie era amenajată în inima palatului, din care putem afla că fiecare suveran avea preferinţele lui. Lui Ludovic al XIV-lea nu-i plăceau pisicile şi câinii de talie mică, în schimb, doamna de Montespan, metresa acestuia, a crescut şase şoareci pe care i-a înhămat la o trăsură în miniatură.

Sub Ludovic al XV-lea, pisicile au fost privilegiate în aşa măsură, încât suveranul a instalat special o pernă de catifea în cabinetul său, pentru Brillant, un exemplar de Angora „de o mărime prodigioasă, foarte moale şi foarte prietenos", care torcea în timp ce îi asculta pe miniştri discutând chestiuni politice...

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Ştiaţi că...

◆ ...ailurofobia este una dintre fobiile destul de cunoscute? Reprezintă frica de pisici.

◆ ...s-a calculat că în ultimii 3500 de ani au fost doar 280 de ani de pace?

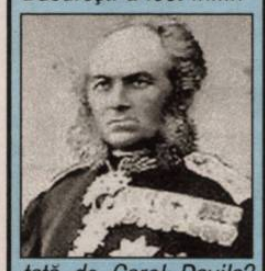
◆ ...un ou conţine aproape toate vitaminele? Cu excepţia vitaminei C.

◆ ...Pământul este acoperit în proporţie de 71 la sută de apă? Aproape 44 la sută din aceasta este apă sărată.

◆ ...renul trăieşte în regiunile arctice din jurul Polului Nord? E singurul animal din familia cerbului în care şi femelele au coarne.

◆ ...pictorul olandez Van Gogh, a vândut în timpul vieţii un singur tablou?

◆ ...Facultatea de Medicină din Bucureşti a fost înfiinţată de Carol Davila? S-a întâmplat în 1869.



◆ ...în statul Victoria din Australia este interzis să-ţi schimbi singur un bec? Acest lucru este permis numai unui electrician autorizat.

Ştiaţi că...

Efes – oraş istoric

Biblioteca lui Celsus

Aflat la sud de Izmir, pe coasta de vest a Asiei Mici, oraşul Efes a fost întemeiat în secolul al IX-lea î.Hr. de coloniştii ionieni. A fost unul dintre cele mai importante centre comerciale şi religioase din zonă şi există indicii conform cărora regiunea a fost locuită chiar şi cu 5000 de ani î.Hr. Unele legende spun chiar că oraşul a fost clădit de amazoane.

Ocupat de persani şi eliberat apoi de Alexandru cel Mare, devine în anul 133 d.Hr. parte a Imperiului Roman, perioadă în care s-au ridicat construcţii strălucite care astăzi sunt mândria oraşului antic.

Oraşul a devenit cunoscut în toată lumea şi prin faptul că aici a fost ridicat „Templul Dianei din Efes", considerat una dintre „Cele 7 Minuni ale Lumii Antice". A fost ridicat în anul 550 î.Hr., într-o perioadă în care Efesul se afla pe teritoriu babilonian şi construcţia ar fi durat 120 de ani. Se spune că în interior exista statuia zeiţei Artemis, cu o înălţime de 2 metri, acoperită de aur şi argint.

Fântâna lui Traian

A fost distrus într-un incendiu declanşat de un localnic, Herostratus, care a dorit să iasă în acest fel din anonimat. Referitor la noaptea marelui incendiu există o legendă, conform căreia s-a născut Alexandru Macedon. Zeiţa a fost atât de atentă la naşterea eroului încât nu şi-a mai îndreptat grijile şi puterile către templu.

Începând cu anul 323 î.Hr. templul a fost reconstruit într-o variantă extinsă dar a fost distrus de trecerea timpului şi invaziile barbare. Săpăturile arheologice efectuate aici în secolele XIX-XX au scos la lumină multe obiecte de o valoare inestimabilă, acestea aflându-se la Muzeul de Arheologie Efes şi la British Museum din Londra.

Oraşul a avut de suferit pierderi însemnate la cutremurele din 358 şi 365 d.Hr. ducând la decăderea sa în secolul al VII-lea. Este venerat însă şi în lumea creştină considerându-se că aici au locuit o vreme Sfântul Apostol Pavel, aici ar fi scris Evanghelia Sfântul Apostol Ioan şi tot aici şi-ar fi petrecut ultimii ani din viaţă Sfânta Fecioară Maria. Casa ei, construită pe mormântul Sfântului Apostol Ioan şi biserica sunt astăzi locuri de pelerinaj.

Pentru iubitorii de istorie Efesul rămâne unul dintre cele mai importante centre de acest fel ale lumii. Remarcabile sunt ruinele romane, constituind cea mai mare colecţie de acest fel din estul Europei. Una dintre cele mai importante structuri ale oraşului este Biblioteca lui Celsus construită de guvernatorul imperiului, Tiberius Iuliu Celsus Polmaenus din propria sa avere, în anul 135. Cele patru nişe ale faţadei cu două etaje sunt împodobite cu copii ale unor statui simbolice sugerând calităţile guvernatorului: perspicacitate, caracter, hotărâre şi cunoaştere. Biblioteca putea adăposti până la 14.000 de cărţi. Deşi distrusă de invazii, a fost reconstruită fidel printr-o muncă remarcabilă. Se presupune că guvernatorul a fost îngropat într-un sarcofag aflat sub bibliotecă.

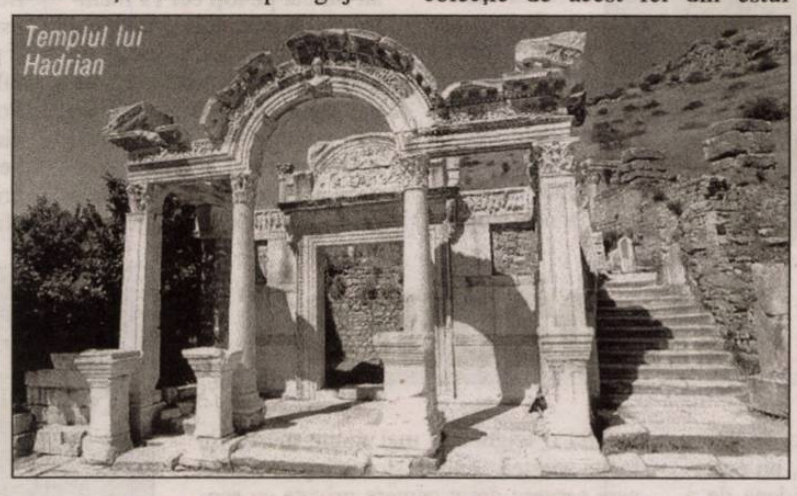
Odeon

Nu poate fi omis nici templul lui Hadrian, ridicat în onoarea celei de a doua vizite a împăratului în anul 127 d.Hr. Ruinele au fost excavate în 1956 şi, fiind excelent conservate, o mare parte a construcţiei a fost refăcută cu aceste elemente originale.

Deosebit de interesant este Odeonul, teatru construit în anul 150 de Antonius şi soţia sa, Vedius. Amfiteatrul era acoperit, fiind folosit ca sală de teatru şi concerte. Are 22 de scări iar partea exterioară este decorată cu piloni de granit roşu.

În Efes mai pot fi admirate rămăşiţe ale Templului lui Domiţian sau Fântâna lui Traian, construită în jurul anului 104 şi înconjurată de statui.

De asemenea, nu pot fi ocolite aleile străjuite de coloane, băile, ruinele unor construcţii civile şi nici Moscheea Isa Bey, parţial restaurată şi evocând o altă pagină de istorie.


Templul lui Hadrian

Mausoleul de la Mateiaş

Situat în comuna Mateiaş, judeţul Argeş, Mausoleul a fost dedicat eroilor din Războiul de Întregire Naţională dintre anii 1916-1918.

A fost ridicat între 1928-1935 de constructorul De Nicolo după proiectul arhitectului Dumitru Ionescu Berechet, în principal din calcar de Albeşti.

Este compus din două corpuri. Primul, orizontal, reprezintă adăpostul osuarului având montate pe perete plăci de marmură inscripţionate cu numele celor căzuţi la datorie. Al doilea, vertical are forma unui turn cu foişor, cu o scară în spirală.

În 31 de cripte sunt depuse osemintele a peste 2.300 de militari români.

Simboluri ale umanităţii

Cerberul

Simbol al vigilenţei, Cerberul este un câine monstruos din mitologia greacă. Frate cu Hidra din Lerna şi Leul din Nemeea, are trei capete, coada de şarpe şi o mulţime de alţi şerpi agresivi pe spate. Este câinele lui Hades şi păzeşte poarta Infernului veghind ca nimeni să nu intre şi mai ales să iasă afară.

A fost învins totuşi de două ori. Odată de viteazul Hercule iar altă dată de Orfeu care l-a vrăjit cu cântecul său.

Se credea că din saliva sa otrăvitoare a apărut planta toxică numită aconit sau omeag.

Pagină realizată de
IRINA STOICA

„Infracţiunea" unei maşini

Autoturismele autonome, o adevărată minune a tehnicii moderne, se pare că sunt capabile şi de acte de-a dreptul năstrușnice, mai mult sau mai puţin previzibile.

Compania Cruise, o subsidiară a General Motors, oferă de câteva luni taxiuri autonome pentru călătorii limitate pe străzile din San Francisco. La începutul lunii aprilie, unul dintre aceste vehicule ar fi încercat să fugă în timpul unui control al poliţiei, după cum relatează site-ul HiTech Phonandroid.

Aflată în misiune de patrulare, poliţia a decis să controleze autoturismul respectiv. Potrivit martorilor prezenţi la faţa locului, farurile maşinii nu erau aprinse când se lăsase deja noaptea. Un ofiţer s-a apropiat de taxiul autonom, fără să înţeleagă imediat că era un vehicul fără şofer.

În cele din urmă, în timp ce agentul se îndrepta către ea, maşina autonomă a pornit rapid, părând că încerca să scape de sub control. Năzdrăvanul Chevy Bolt, cum este „poreclit" automobilul, s-a deplasat astfel câţiva metri, înainte să se oprească din nou şi să fie depăşit de patrula de poliţie. Scena acestei urmăriri demne de un film science fiction a fost filmată şi apoi a circulat mult pe reţelele de socializare.

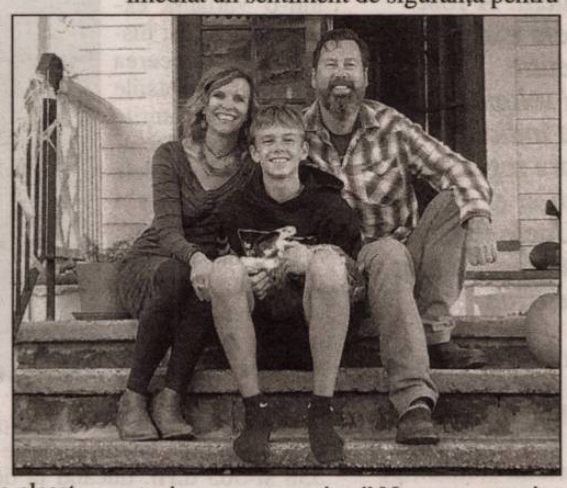
Întrebaţi despre „comportamentul" neobişnuit al maşinii sale autonome, reprezentanţii mărcii Cruise au reacţionat pe Twitter: „Vehiculul nostru cu conducere autonomă a răspuns solicitării vehiculului de poliţie, oprind în cel mai apropiat loc sigur pentru controlul traficului, aşa cum era planificat.".

Aceasta ar fi procedura normală a maşinii în cazul unui control. Ulterior, un ofiţer a contactat personalul Cruise şi nu a fost emisă nici o amendă.

Bunătatea străinei

Wendy McDowell avea 8 ani când s-a trezit singură în unul dintre cele mai aglomerate aeroporturi internaţionale din Statele Unite. „Ştiţi acel sentiment pe care l-am avut cu toţii, îşi aminteşte ea, când eşti copil şi priveşti în jur şi fiecare faţă este a unui străin? Şi ştiţi cât de terifiantă este situaţia asta?", ne întreabă retoric femeia de azi.

Era anul 1979, iar Wendy trebuia să zboare din oraşul Bismarck, Dakota de Nord, la Burlington, în Vermont (peste 2.150 de kilometri cu avionul). Nimeni din familia ei nu putea merge cu ea, aşa că părinţii au decis că ar fi în siguranţă ca un prieten de familie, în vârstă de 19 ani să o însoţească. Când au ajuns pentru escală pe Aeroportul Internaţional O'Hare din Chicago şi-au dat seama că zborul lor de legătură fusese anulat.



Ceea ce a făcut atunci prietenul familiei o uimeşte pe Wendy şi astăzi. „M-a lăsat pe aeroportul Chicago O'Hare, când aveam 8 ani, fără zbor, fără un adult care să se ocupe de mine – pur şi simplu a plecat, literalmente, a spus ea. Îmi amintesc că mă simţeam cumplit de disperată." De fapt, însoţitorul şi-a cumpărat un bilet înapoi acasă şi a lăsat-o pe McDowell să se descurce singură. S-a simţit singură, până când o femeie s-a apropiat de ea. „Îmi amintesc că era îmbrăcată în alb şi a venit şi s-a aşezat lângă mine, rememorează McDowell evenimentul. Am simţit imediat un sentiment de siguranţă pentru că cineva era cu mine." Necunoscuta şi-a dat seama că ceva nu era în regulă şi a primit permisiunea fetiţei să o conducă. „Mi-a vorbit cu blândeţe, m-a întrebat unde mă duc şi unde este mama şi mi-a spus că va avea grijă de mine, dacă am încredere în ea", spune McDowell.

Apoi, după ce a liniştit-o, femeia a convins-o să-i spună numărul de telefon al mamei sale şi astfel a încredinţat-o pe mamă că fiica ei va fi în siguranţă cu ea. Femeia zbura spre Pittsburgh, dar a făcut un ocol spre Burlington pentru a o lăsa pe Wendy.

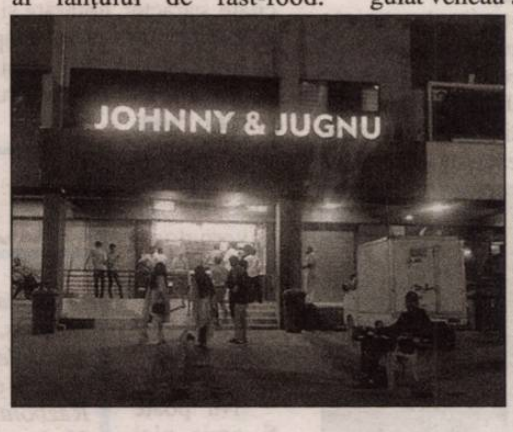
Bunătatea străinei a lăsat o amprentă puternică asupra parcursului întregii sale vieţi de până acum. „Pe măsură ce am crescut şi am avansat în vârstă, m-am gândit tot mai mult la ea. Doar ştiind că a făcut toate astea pentru un copil străin, ceva care poate i s-a părut firesc, mi-a redirecţionat complet viaţa, mai ales că nu cred că am fost vreodată tratată la fel de rău ca de către persoana care m-a părăsit", a mai mărturisit McDowell, care a folosit propria experienţă pentru a-şi învăţa fiul despre bunătate.

„Vreau ca el să ştie că oamenii pot alege să fie frumoşi şi de ajutor şi să ofere securitate şi că oameni ca acesta sunt acolo unde e nevoie de ei. De aceea, apreciez asta mai mult decât pot exprima cu adevărat cuvintele", a adăugat ea.

Poliţist de Pakistan

În oraşul pakistanez Lahore, câţiva poliţişti au inventat un mod foarte original de aplicare a legii, aceştia arestând întregul personal de la un restaurant fast-food pentru că a refuzat să le servească burgeri gratuit.

O poveste întrucâtva amuzantă a fost transmisă de BBC News, după ce a fost distribuită pe contul de Facebook al lanţului de fast-food.



Atribuţia principală a agenţilor de poliţie este de a aplica legea, însă unii dintre aceştia preferă să-şi folosească statutul pentru a se putea bucura de mici privilegii.

Poliţiştii pakistanezi, protagonişti ai cazului de faţă, căpătaseră obişnuinţa de a fi serviţi gratuit la „Johnny & Jugnu", un restaurant fast-food din Lahore, unde în mod regulat veneau să comande fără să plătească.

Acest lucru a început să-i exaspereze pe membrii personalului, astfel că într-o zi, pentru prima dată, aceştia au refuzat să cedeze când agenţii au sosit pentru a face o comandă neplătită. O decizie care i-a supărat pe oamenii legi, care nu au vrut să lase nepedepsit refuzul de a se supune practicilor ilegale impuse de ei.

Conform unui comunicat de presă al localului Johnny & Jugnu, poliţiştii au reacţionat în faţa refuzului angajaţilor de la fast-food, pe care i-au ameninţat înainte de a pleca: „Au revenit a doua zi să ne hărţuiască şi să facă presiuni pe echipele noastre în teren, invocând argumente fără temei."

Mai mult, fluturându-şi armele din dotare, poliţiştii i-au ridicat pe toţi cei 19 membri ai personalului, care au petrecut noaptea la secţia de poliţie reţinuţi pentru aproape şapte ore. „Angajaţii au fost nevoiţi să-şi lase clienţii în aşteptare şi să-şi abandoneze bucătăria, cu friteuzele încă în funcţiune", au mai declarat reprezentanţii localului.

„Aceasta nu este prima dată când ceva de acest fel s-a întâmplat echipelor din bucătăriile restaurantelor noastre dar vrem să ne asigurăm că va fi ultima", notează un comunicat postat de Johnny & Jugnu.

Din fericire, o anchetă amplă a fost declanşată după sesizarea oficială împotriva abuzurilor poliţiştilor corupţi care au fost suspendaţi din funcţii şi cercetaţi, riscând excluderea din poliţie.

„Nimeni nu are voie să fie deasupra legii. Nedreptatea nu va fi tolerată şi toţi vor fi pedepsiţi", s-a scris pe contul Twitter al Biroului de Poliţie din Lahore. Poliţiştii din Pakistan sunt cunoscuţi pentru corupţia lor şi fiindcă pretind beneficii din partea afacerilor locale.

„Casa din pădure"

Mitul potrivit căruia necazurile pot fi „înecate" în alcool este de fapt un fals ce acţionează în sensul opus celui dorit al alinării unei suferinţe sufleteşti. Inventivii japonezi au găsit şi la acest capitol o variantă de compromis: barul rezervat exclusiv persoanelor aflate într-o stare proastă, care în caz de cedare în faţa frământărilor interioare s-ar agrava şi mai mult.

În Ţara Soarelui-Răsare, a-ţi arăta nemulţumirea sau starea proastă nu este un lucru agreat, mai ales în public. Pentru a contrabalansa această tendinţă, un antreprenor din Tokyo a venit cu ideea de a crea un bar-cafenea în care clienţii posomorâţi sau pesimişti să se simtă bine, eliberând sentimentele negative şi stresul..

La sfârşitul anului 2020, site-ul specializat Sora News 24 a scos în evidenţă un concept nou, destul de ciudat: un bar-cafenea numit Negative Cafe & Bar Mori Ouchi. După cum sugerează denumirea, acest loc primeşte doar oameni trişti, debusolaţi care doresc să se protejeze de zgomot şi să se izoleze, „mori ouchi" traducându-se în japoneză „casa din pădure".

Negative Cafe & Bar Mori Ouchi este situat în Tokyo, în districtul Shimokitazawa. În interior se află o tejghea şi mai multe mese. Cu toate acestea, există şi miniapartamente care servesc drept camere private cu scopul de a permite clienţilor clipe sau ceasuri de izolare.

„Oamenii afirmă întotdeauna că a fi pozitiv este bine şi a fi negativ este rău. Cred că mulţi oameni negativi tind să fie rezervaţi în atitudinea lor, ceea ce este o formă de bunătate şi m-am gândit că ar fi frumos să existe un loc relaxant pentru ei", a declarat proprietarul barului.

În privinţa meniului, sunt oferite preparate sănătoase şi echilibrate, dar există şi posibilitatea de a aduce propria mâncare în schimbul unei băuturi sau cocktail de la bar. Acest loc nu este chiar ideal pentru a găsi bucuria de a trăi, însă oferă o alternativă clienţilor „speciali" care nu vor să se forţeze să zâmbească.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Marile staruri de la Hollywood

– de la sărăcie lucie la glorie

Spre deosebire de industria muzicală modernă, unde succesul nu se datorează doar talentului pur, ci şi conjuncturii, modei sau pur şi simplu unui marketing eficient, cei care reuşesc să devină vedete în domeniul cinematografiei o fac exclusiv „pe barba lor" – în sensul că publicul cinefil este mult mai exigent decât ascultătorii de muzică.

Ca să devină vedete, actorii şi actriţele de la Hollywood au de bătut la multe uşi şi trebuie să-şi dovedească abilităţile artistice pentru a putea răzbi, într-o industrie unde concurenţa este acerbă şi nemiloasă.

Multe dintre starurile cinematografiei mondiale au pornit de foarte de jos şi au avut de depăşit obstacole imense înainte de a ajunge în vârf. Câteva asemenea exemplu, în cele ce urmează.

Chris Pratt

Cunoscut pentru rolurile din filme de acţiune, precum „Răzbunătorii" sau „Gardienii Galaxiei" şi un adevărat idol al tinerei generaţii, actorul american Chris Pratt a trebuit să muncească din greu ca să supravieţuiască.

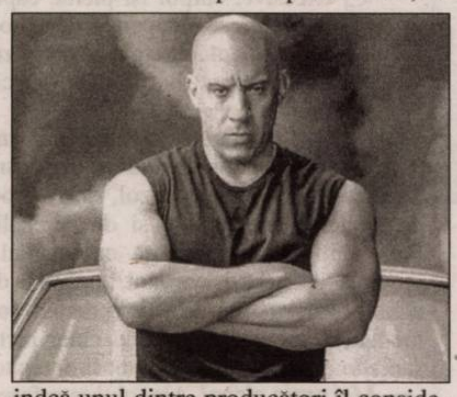
Pentru că rolurile din primele sale filme erau minore şi prost plătite, el a fost nevoit să se angajeze chelner la un restaurant, unde câştiga 30 de dolari pe zi şi adesea, ca să mai facă economie la banii de mâncare, devora pe ascuns, în „zona sigură"

dintre salonul restaurantului şi bucătărie, resturile lăsate de clienţi în farfurii.

Tactica nu a fost însă lipsită de peripeţii, deoarece la un moment dat o doamnă a cerut ca restul de friptură pe care-l lăsase în farfurie să-i fie pus la pachet, pentru a-l duce cătelului ei. Pratt, care mâncase deja acele resturi, a aranjat cu bucătarul să-i pregătească o altă friptură şi a ieşit astfel din bucluc!

Vin Diesel

Unul dintre cei mai bine plătiţi actori din lume la ora actuală, Vin Diesel s-a lansat în industria filmului la jumătatea anilor 1990, cu pelicula „Multi-Racial". El a fost însă la un pas să piardă rolul, fi-



indcă unul dintre producători îl considera „prea negru", al doilea „prea hispanic" şi al treilea „nu suficient de negru sau hispanic".

Dar Diesel a reuşit să-i convingă pe toţi că este actorul potrivit pentru rol şi printre spectatorii filmului s-a numărat şi celebrul Steven Spielberg, care nu a ezitat să-i încredinţeze debutantului Diesel un rol în „Salvaţi soldatul Ryan", moment marcând lansarea lui în lumea mare a cinematografiei.

Johnny Depp

Iniţial, îndrăgitul actor din seria „Piraţii din Caraibe" nu voia să devină actor, ci star rock. El a venit la Hollywood cu colegii de trupă, dar succesul a întârziat să apară, aşa că Depp s-a angajat ca prezentator la o emisiune de teleshopping, fiind plătit cu doar 100 de dolari pe săptămână.

În cele din urmă, a obţinut un contract cu trupa sa, dar actorul Nicholas Cage, care l-a auzit cântând, l-a întrebat dacă nu cumva vrea să devină actor, fiindcă i se părea că este foarte talentat. Depp a acceptat să joace în „Coşmar pe Elm Street" şi a devenit instantaneu un star.

Charlize Theron

La 18 ani, Charlize Theron a plecat de acasă, cu un bilet spre Hollywood cumpărat de mama ei şi convinsă că va face carieră. S-a cazat la cel mai ieftin hotel şi

ca să poată locui în camera primită a trebuit mai întâi să o dezinfecteze cu clor!

Hotelul o costa 28 de dolari pe zi şi, fiindcă banii trimişi de mama ei, care a avut mereu încredere în talentul său, erau adesea insuficienţi, Charlize fura adesea pâine din magazine.

Şansa ei a fost că într-o zi, când o bancă a refuzat să-i achite un cec, un impresar de la Hollywood, John Crosby, i-a achitat el cecul şi a întrebat-o dacă nu vrea să dea o probă pentru un film. Crosby a pariat bine, pentru că Theron va deveni curând una dintre cele mai apreciate actriţe americane.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

Aneta Stan

Născută în 1944 la Feteşti, dar crescută în oraşul Cernavodă, Aneta Stan provine dintr-o familie cu o veche tradiţie muzicală, mama ei fiind cea care i-a insuflat dragostea faţă de tradiţii şi folclor.

Absolventă a Şcolii Populare de Arte, secţia Canto, interpreta a debutat în lumea mare a muzicii populare româneşti în 1968, când a devenit membră a ansamblului „Brâuleţul" din Constanţa, la invitaţia dirijorului acestuia, Dan Moisescu.

Încununarea talentului său a venit şase ani mai târziu, când a fost cooptată în colectivul ansamblului „Rapsodia Română", din care făceau parte pe atunci cei mai mari artişti de muzică populară ai ţării. Din 1997 este solista ansamblului folcloric „Ciocârlia", fiind considerată cea mai îndrăgită interpretă a muzicii populare dobrogene.

În 2003 a primit titlul de cetăţean de onoare al oraşului Cernavodă. Vastul său repertoriu include piese în graiul minorităţilor naţionale din Constanţa şi Tulcea, apoi din fiecare zonă etnofolclorică a României şi din folclorul ţărilor pe care le-a străbătut în numeroasele turnee internaţionale – atât în Europa, cât şi în China sau în Africa.

A cântat melodii în limbile engleză, ivrit, franceză, italiană, greacă, germană, sârbă, turcă etc. A imprimat la radio şi pe materiale discografice zeci de cântece dobrogene, cântând la fel de bine muzică uşoară, romanţe şi arii din opere. Dar aproape de inimă i-a rămas întotdeauna folclorul, cel care a purtat-o spre consacrarea şi recunoaşterea naţională.

Din repertoriul ei fac parte melodii populare, precum „Doina fetei dunărene", „Flăcăii din Dobrogea", „Seara-ncetişor se lasă", „Lume, lume, draga mea", „Ceaţă, ceaţă negureaţă", „Primăvara a sosit", „Toată lumea zice", „Pădure verde de fragi", „Plină-i lumea de dor" şi „La cramă, la Murfatlar".

Reviste

Petre Stoica, un memorialist sensibil

Scriam săptămâna trecută despre una dintre pasiunile literare ale scriitorului bănăţean Petre Stoica, aşa cum este ea amintită de Dorin Nădrău, corespondent din SUA, în articolul publicat de revista *Vatra Veche*, redactor-şef Nicolae Băciuţ.

„Memoriile şi jurnalul lui Petre Stoica probează indubitabil un scriitor de primă mărime despre care în mod regretabil se vorbeşte şi se scrie astăzi destul de puţin", scrie Dorin Nădrău.

„Un substanţial volum, apărut la Editura Humanitas, în 2019, în colecţia Memorii/Jurnale sub titlul *„Amintirile unui fost corector. Însemnările cultivatorului de mărar"*, condensează cu relevanţă măiestria de memorialist a lui Petre Stoica. Ediţia este îngrijită şi prefaţată de Marius Chivu care precizează: „Amintirile, anecdotele, portretele, întotdeauna foarte calde, făcute de tânărul Petre Stoica oferă, indirect, câteva priviri asupra unui mediu literar, în special al anilor '50... Prin amintirile sale în tonalităţi nostalgice cu tuşe de umor se perindă sute de scriitori, traducători, gazetari, pictori, actori, dând astfel imaginea unei lumi vii, populate cu nenumărate personaje, nu rareori contradictorii în destinele lor aflate sub vremuri nu tocmai prielnice".

Iată câteva fragmente de amintiri din acest volum pe care le reţine Dorin Nădrău. În 1977, după cutremurul din martie, Petre Stoica scria: „În apartamentul nostru, numai cioburi de sticlă şi obiecte răsturnate. Toate farfuriile şi paharele sunt fărâmate, ceasurile smulse de pe perete (ce timp să mai măsoare?), televizorul zace în mijlocul sufrageriei. O acuarelă de Bakonsky a poposit în hol. Greu de explicat cum a fost proiectată acolo. Uşa bibliotecii este blocată de rafturi dislocate şi de cărţi. Dorm două ore.(...) Ileana mă duce la Bulbucata. Hrănesc în fugă iepurii şi plec la primărie, dornic să pipăi pulsul satului. Acolo discuţiile converg în jurul singurei teme posibile în aceste momente de groază: efectele cutremurului. Primarul întreabă dacă mişcările seismice nu pot fi prevăzute. Sunt exprimate păreri timide, mă îndeamnă dracul să vorbesc despre anumite persoane, extrem de rare, capabile să vestească din timp cutremurele de pământ, ca bunăoară Goethe în trecut. Invoc mediumnitatea, însuşire ce o posedă destui oameni, una însă de calitate redusă, cea mai puternică având-o Iisus Hristos".

La câţiva ani de la moartea soţilor Bakonsky, în cutremurul din 1977, relatându-i lui Marin Preda cum îl apăra soţia lui Bakonsky pe el, pe „Monşer", în timp ce soţul îi ironiza romanul „Moromeţii", Petre Stoica nota: „Doamna Clara, perfect convinsă de valoarea inegalabilă a romanului, îl apostrofa: „Tolea, n-ai dreptate, fii cinstit şi recunoaşte că nici nu ai citit cartea".

Oprit din mers, (Preda) şi-a sprijinit piciorul de unul din stâlpii de fier implantaţi în beton să bareze trecerea maşinilor pe sub poarta palatului. În fiinţa lui s-a produs o rupere zguduitoare. „Aşa a spus Clara?" Întrebare însoţită de suspine trecute fulgerător în hohote de plâns, da, în hohote de plâns. („Ciudat, nu l-am văzut niciodată plângând", îmi mărturisise deunăzi Eugen Simion). Repeta întruna: „Clara, vai, Clara, a fost o femeie minunată, de ce a murit? Spune-mi, de ce?"!

Dar eu nu puteam spune nimic despre moarte, despre cutremure de pământ, despre destin, despre deşertăciunea deşertăciunilor. Amuţisem. Mi se părea că, făcându-i această destăinuire, îl abat de la tristeţi de moment, că totodată îi aduc în suflet o luminiţă pe care nu avea de unde s-o cunoască: doar eu ştiam că soţia neprietenului din timp depărtat îi era aliată întru dreptatea frumosului. Mi se părea...„A murit, biata Clara, a murit şi Tolea, şi Gafiţa... S-au stins cu toţii...". Îşi ştergea lacrimile, ochelarii. Cuvintele mele, eventual consolatoare, ce puteau fi decât impietate? Stăteam amândoi nemişcaţi la capătul aleii slab luminate, sub cerul vânăt".

GEORGE CUŞNARENCU

Gestionarea modificărilor hormonale

Fiecare om parcurge la o anumită vârstă o serie de transformări foarte marcante pentru întregul organism, la femei procesul fiind mai accentuat decât la bărbaţi. Vorbim despre perioada premergătoare menopauzei, aceasta din urmă venind în continuare cu stări deseori mai greu de suportat.

Mai pe înţeles, să spunem că ziua merge bine, până când dintr-o dată vă treziţi tristă, nervoasă ori plângând fără niciun motiv întemeiat; e ca şi cum nu raţiunea, ci emoţiile vă controlează. Ce se întâmplă?

Semnale nedureroase, dar epuizante

Perimenopauza se referă la o perioadă de tranziţie către menopauză, în care corpul unei femei se îndreaptă către infertilitate permanentă, ovarele producând treptat mai puţin estrogen (principalul hormon feminin).

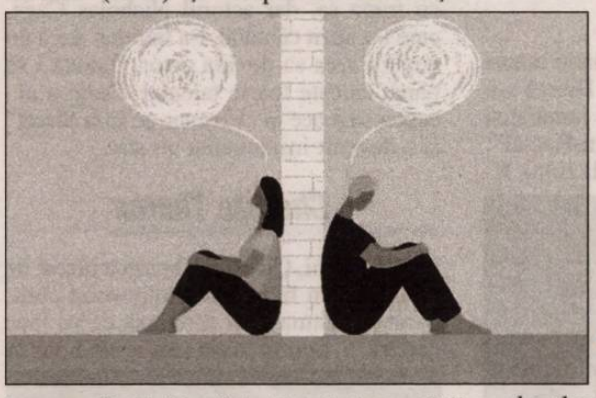
Procesul începe la vârste diferite, dar semnele şi simptomele, cum ar fi neregularităţile menstruale, pot începe să devină vizibile în jurul vârstei de 40 de ani şi uneori chiar la aproximativ 35 de ani. Totul durează circa un an, iar de-a lungul anilor, scăderea nivelurilor de estrogen se accelerează şi apar simptome cum ar fi bufeurile, oboseala, scăderea apetitului sexual şi uscăciunea vaginală.

Totuşi, nu doar menopauza afectează starea femeii, ci chiar şi schimbarea anotimpului poate perturba echilibrul hormonilor din corpul său, făcând-o să se simtă lipsită de vitalitate. Nivelurile hormonale se pot modifica sezonier, iar în acest sens studiile sugerează modificări ale funcţiei tiroidei în funcţie de anotimp.

Toamna, numeroşi oameni au un dezechilibru hormonal, dar în ultimul timp, tot mai mulţi pacienţi raportează scăderi de dispoziţie pe parcursul anului. Primăvara tinde să fie o perioadă în care starea de spirit se îmbunătăţeşte pe măsură ce zilele devin mai lungi şi căldura verii se apropie. Faptul că oamenii au de obicei mai mult acces la lumina soarelui înseamnă că pielea poate produce mai multă Vitamina D, esenţială pentru echilibrarea hormonală.

Sugestii de echilibrare

Dacă aveţi un dezechilibru hormonal, există tratamente de reechilibrare şi îmbunătăţire a stării de spirit şi creşterea nivelului de energie: terapia de substituţie hormonală (HRT) şi terapia de substituţie



hormonală bioidentică. Totodată, medicii oferă câteva sfaturi de stil de viaţă pentru a gestiona în mod natural schimbările.

● ***Dietă sănătoasă, echilibrată.*** Consumul alimentelor procesate şi zaharoase poate afecta hormonii, ducând la indispoziţie drastică. Este ideal a se mânca minimum cinci fructe şi legume pe zi, precum şi hrană gătită acasă, pentru a înlocui necesarul nutritiv de la cele dintâi. Se recomandă să reduceţi sau să eliminaţi drojdia, care poate face rău hormonilor.

● ***Dormiţi mai mult.*** Somnul influenţează nivelul mai multor hormoni, inclusiv al celor doi care controlează senzaţia de foame şi de saţietate. Leptina transmite creierului mesajul că aţi mâncat suficient, dar fără somn suficient creierul produce grelină, care, dimpotrivă, stimulează apetitul.

Lipsa somnului e legată şi de hormonii care afectează nivelul de stres, starea de spirit poate scădea, iar simptomele neplăcute se amplifică. Evitarea timpului petrecut „pe ecran" înainte de culcare ajută la un somn de calitate (ecranele care emit lumină albastră întârzie eliberarea melatoninei). Şi camera întunecată poate ajuta, deoarece întunericul determină glanda pineală să înceapă să producă melatonină, în timp ce lumina face ca această producţie să înceteze. De asemenea, e bine să evitaţi zahărul şi cofeina seara, deoarece pot avea impact negativ asupra somnului.

● ***Evitarea exceselor fizice.*** Este de la sine înţeles că exerciţiul ne menţine sănătoşi, dar excesul poate provoca un nivel scăzut de progesteron (hormonul care calmează şi vă face să vă simţiţi aproape de ceilalţi). De fiecare dată când vă împingeţi corpul la limită, ritmul cardiac creşte şi declanşează un răspuns la stres.

Dacă sunteţi sănătos, acesta poate fi un lucru pozitiv, dar atunci când exerciţiile fizice devin excesive, corpul îşi pierde capacitatea de a se recupera şi de a produce suficientă energie şi pot rezulta dezechilibre hormonale. Deci – moderaţie!

● ***Reduceţi nivelul de stres.*** Stresul determină organismul să elibereze cortizol, care e produs de glandele suprarenale şi de adrenalină. Prea mult stres determină organismul să producă un exces de cortizol, ducând la dezechilibru hormonal. Practici precum yoga, meditaţia, mersul pe jos sau chiar pictura sau alte distracţii artistice pot fi de ajutor.

● ***Mai puţin alcool.*** Alcoolul interferează cu echilibrul hormonal natural, influenţând nivelul zahărului din sânge şi afectând negativ starea de spirit. Multe persoane au o proastă dispoziţie în ziua de după excesul de alcool. Pentru adulţi se recomandă nu mai mult de 14 unităţi pe săptămână, repartizate pe minimum trei zile (circa şase pahare medii de vin sau şase halbe de bere).

● ***Mâncare suficientă.*** Dacă nu mâncaţi suficiente alimente hrănitoare, concentraţiile de hormoni tiroidieni şi sexuali din corp scad, ceea ce duce la dezechilibru hormonal, şi, pe termen lung, la osteoporoză.

Aportul zilnic ideal de calorii variază foarte mult în funcţie de vârstă, sex şi nivel de activitate. Se recomandă un aport mediu de 2.000 de calorii pe zi pentru femei şi de 2.500 pentru bărbaţi.

Obezitatea infantilă se grăbeşte...

De mulţi ani, nutriţioniştii şi, în general, medicii responsabili trag semnale de alarmă asupra unui fenomen dezastruos pentru populaţia lumii, care nu mai ameninţă, ci deja se află în topul celor mai grave şi mai răspândite boli ale omenirii.

Peste numai cinci ani, spun specialiştii, obezitatea (cu „precursorul" ei, supraponderalitatea) va ajunge pe primul loc, iar faptul că ţările cele mai afectate sunt cele dezvoltate spune aproape totul despre alimentaţia omului modern. În acest sens, se pun în discuţie frecvent „strategiile de diversiune" ale producătorilor de fast-food (numite – neoficial, desigur, şi „junk-food"), care îşi transformă produsele la extrem pentru a obţine profituri maxime din partea unor consumatori „fidelizaţi" prin intermediul compuşilor sintetici ai alimentelor lor.

Aspectul cel mai grav este că această veritabilă pandemie

non-contagioasă a explodat în rândul copiilor şi tinerilor. Un exemplu edificator: în Regatul Unit al Marii Britanii, patru din zece copii de 6 ani sunt supraponderali, unul din patru este obez şi 6% au obezitate foarte severă; de asemenea, numai în ultimii doi ani obezitatea severă s-a dublat la tinerii britanici.

Dacă nu se face nimic, avertizează specialiştii, copiii supraponderali la vârsta de 6 ani vor fi adolescenţi obezi (deseori cu eşecuri şcolare), adulţi cu dizabilităţi fizice, sociale şi economice, apoi pacienţi cu boli cronice debilitante premature şi ruinătoare.

Cauzele obezităţii infantile sunt bine identificate; structurale, majoritatea au fost totuşi agravate de criza de sănătate din ultimii doi ani şi de consecinţele acesteia.

Închiderea şcolilor, a centrelor de agrement şi a locurilor de activitate fizică a făcut să crească sedentarismul copiilor nevoiţi să rămână acasă, un cămin în care stresul familial şi dezechilibrele alimentare întăresc factorii ce conduc la supraponderalitate.

Deloc surprinzător, copiii din mediile cele mai defavorizate sunt cei care suportă toată greutatea acestei afecţiuni. În Marea Britanie, obezitatea afectează 34% dintre copiii din această clasă socială, faţă de doar 14% dintre colegii lor din celelalte categorii sociale.

Reamintind că „obezitatea infantilă este o nedreptate insuportabilă şi un determinant pe termen lung al stării de sănătate care duce la un risc crescut de obezitate, deces prematur şi handicap la vârsta adultă", endocrinologul Philippe Froguel, profesor la Lille University Hospital şi Imperial College London, Patrick Pessaux şi Anne-Sophie Joly, respectiv preşedintele Colectivului pentru eco-responsabilitate în sănătate şi preşedintele Colectivului Naţional al Asociaţiilor Obeze, fac apel la o regândire a cantinelor şcolare prin implicarea copilului şi a părinţilor săi, pentru a stimula puternic practicarea sportului sau chiar pentru a înfiinţa „adevărate cursuri de sănătate şi nu doar îngrijire. Sănătatea copiilor de astăzi va face şi sănătatea adulţilor de mâine."

PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

În cultura populară, o strângere fermă de mână este asociată cu o imagine a masculinităţii puternice, dar se dovedeşte că o forţă crescută a muşchilor palmei şi degetelor poate ajuta atât femeile, cât şi bărbaţii să reducă pericolele asociate cu hipertensiunea arterială.

Potrivit Asociaţiei Americane a Inimii, peste 100 de milioane de americani au hipertensiune arterială, definită la valori de peste 130/80. Tensiunea mărită creşte riscul de accident vascular cerebral, de obicei odată cu vârsta.

Tratamentul tipic pentru hipertensiunea arterială se referă la medicaţia de reducere a tensiunii (cum ar fi beta-blocantele) sau exerciţiile aerobice intensive de 70 de minute pe săptămână ori ambele. Totuşi, frecvent, persoanele vizate sunt

O strângere de mână

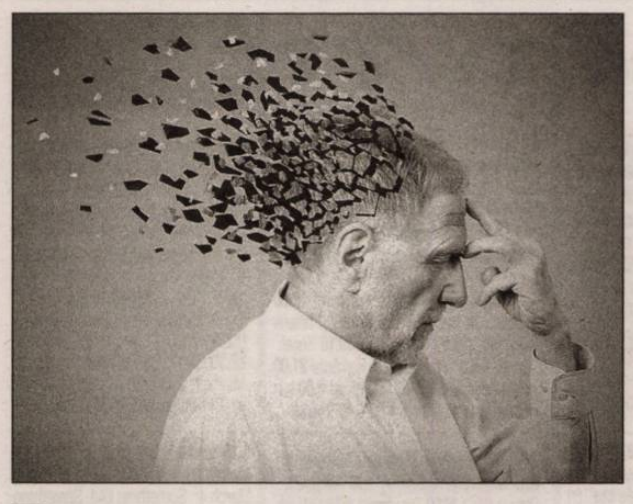
îngrijorate de efectele secundare ale medicamentelor şi/sau nu au timp pentru antrenamente de durată. De mulţi ani, medicii ştiu despre creşterea forţei de prindere a mâinii că funcţionează adesea la fel de bine ca medicamentele. Rezultatele testelor sunt semnificative: după opt săptămâni de exerciţii izometrice de trei ori pe săptămână, subiecţii au înregistrat reduceri de 12,5 ale tensiunii arteriale sistolice (numărul de top dat în tensiunea arterială) şi 14,9 ale tensiunii arteriale diastolice.

Exerciţiul izometric, care presupune punerea unui muşchi în tensiune şi menţinerea astfel fără mişcare, creşte iniţial tensiunea arterială atunci când este efectuat pentru perioade scurte. Dar când exerciţiul este continuat în timp, aceasta începe să scadă şi să rămână mai redusă.

Practic, exerciţiile propuse necesită doar investiţii minore şi timp destul de redus rezervat acestui antrenament. Se pot găsi astfel foarte uşor acele inele de cauciuc dur cu diametrul redus, „presărate" cu mici excrescenţe menite să efectueze şi un gen de presopunctură implicită asupra palmei, resorturile oţeloase cu mânere sau dispozitive ceva mai avansate, precum dinamometrul de mână cu afişaj electronic.

Dispozitivul ales este ţinut strâns în mână timp de două minute, la circa 30% din efortul maxim ce poate fi depus de persoana respectivă. După alte două minute de repaus, se trece la mâna cealaltă şi se efectuează câte două seturi de asemenea exerciţii cu fiecare mână. Este indicat bărbaţilor şi femeilor de toate vârstele, iar medicii afirmă că reducerea tensiunii arteriale în repaus este semnificativă.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU



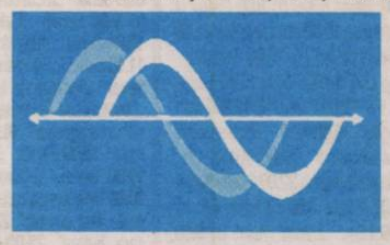
PUBLICITATE

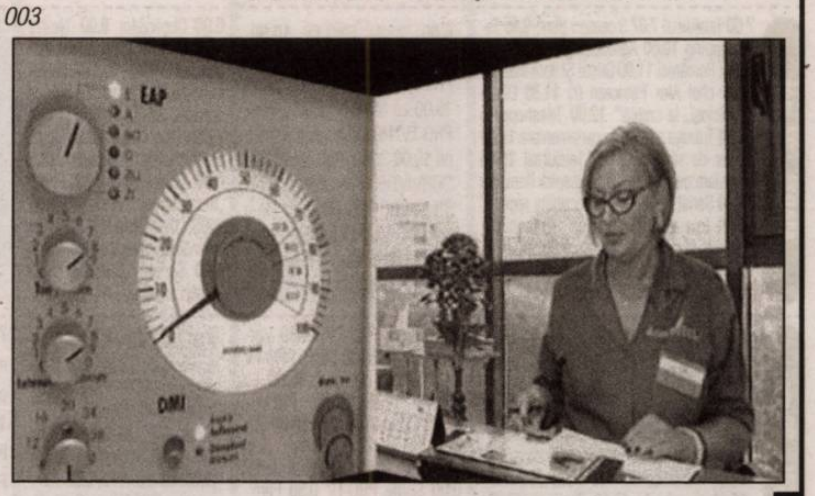
dermaVITAL

Diagnosticari si tratamente cu Biorezonanta
021.322.40.04 / 0731.871.968
www.dermavital-med.ro
Strada Brânduşelor 6B, et. 2, interfon 003

dermaVITAL

CENTRUL GERMAN DE BIOREZONANTA
(MEDICINA ENERGO-INFORMATIONALA)
DERMATOLOGIE/ALERGOLOGIE





- Diagnosticare energetică
- Buletin de analize energetic
- Tratamente de:
  - autoreglare energetică,
  - eliminarea metalelor grele,
  - terapie antifumat,
  - deblocare energetică,
  - echilibrarea chakrelor,
  - echilibrarea meridianelor energetice,
  - detoxifierea organismului prin câmpul magnetic, drenarea limfei,
  - refacerea comunicării energetice în corp la nivel de celulă/organ, sistem,
  - reglarea câmpului magnetic la nivel celular şi vibraţii homeopatice la şedinţele de tratament cu programe speciale,
  - reglarea sistemului imunitar.

PUBLICITATE

Demenţa, tratată de medicina energo-informaţională

Demenţa este un simptom al unei boli grave care este în creştere în întreaga lume. La persoanele trecute de 80 de ani se pare că tot al patrulea este atins de demenţă, iar la cei trecuţi de 90 de ani tot al doilea.

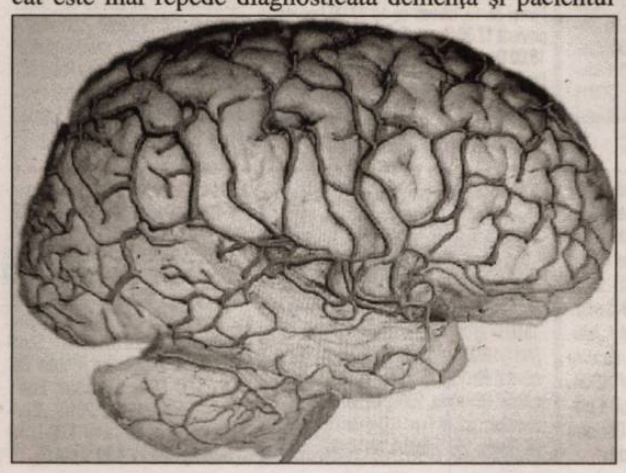
Cuvântul demenţă vine din latina „de-mens" care înseamnă „îndepărtarea spiritului". Existenţa demenţei unui pacient trebuie dovedită de o îmbolnăvire a creierului, respectiv a celulelor şi legăturilor nervoase. Cauza frecventă a demenţei este Alzheimerul, după care urmează mai multe infarcturi, care lasă celulele nervoase să moară.

Alzheimer. Primele semne se strecoară încet, cu simptomele următoare: se înrăutăţeşte partea corporală şi spirituală. După pierderi uşoare de memorie şi dereglări în orientare încep să apară şi dereglări în gândire, scade considerabil mobilitatea. Se modifică personalitatea şi pentru membrii familiei situaţia devine tot mai greu de stăpânit.

Demenţă vasculară. Progresează altfel decât Alzheimer, depinde de care zone ale creierului sunt atinse. Aici nu este atinsă iniţial memoria, ci sunt afectate ritmul vorbirii, concentrarea, iar stările emoţionale sunt foarte oscilante.

Demenţă secundară. Îşi are originea în creier, prin pierderea de celule nervoase. Este puternic influenţată de medicamente, de depresie, consum excesiv de alcool, de afecţiuni tiroidiene sau lipsă de vitamine.

Urmările demenţei. Diagnosticul demenţă este greu de stabilit, pentru că uitarea şi demenţa sunt strâns legate, aşa cum intoleranţa alimentară şi alergiile se întrepătrund. Primele simptome nu sunt luate în seamă nici de membrii familiei, care le pun pe seama „bătrâneţii". Cu cât este mai repede diagnosticată demenţa şi pacientul



începe terapia potrivită, cu atât se încetineşte progresul bolii.

Medicina energo-informaţională este de mare ajutor atât în prevenţie cât şi în tratament.

A restabili echilibrul energetic în corpul pacientului este scopul principal pe care se focusează terapia. „Gradul de echilibru energetic din organism, hotărăşte: sănătate sau boală.", afirmă Nicola Tesla.

Sănătatea înseamnă comunicarea coerentă între celulele fiecărui organ. Acest proces biofizical poate avea loc numai dacă organismul este în echilibru energetic. Boala este o lipsă a coerenţei în comunicarea energetică. Viitorul medicinei este medicina energo-informaţională, o medicină blândă, fără chimie, fără durere şi fără medicamente. Fiecare terapie se personalizează în funcţie de informaţia energetică a organismului.

După diagnosticarea energetică, se încep şedinţele de echilibrare şi microdetoxifiere la nivel celular. Reglând bazinul energetic al corpului, procesul de autovindecare este deblocat şi starea pacientului începe să se schimbe de la şedinţă la şedinţă.

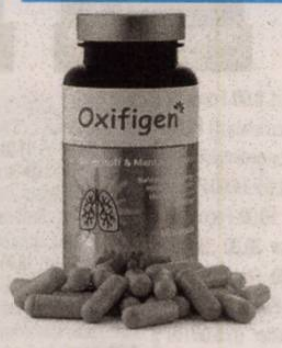
Terapiile se focusează pe cauza bolii, nu pe simptom, tratând corpul în integritatea lui fizică şi psihică.

Fiecare terapie deschide drumul spre câmpul informaţional al corpului, deblocând meridianele şi chakrele energetice.

FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

PUBLICITATE

Sechelele post Covid
2 şedinţe + drenaj – ofertă 340 lei, de la 440 lei



dermaVITAL
tel 0731.871.968 / 021.322.40.04
www.dermavital-med.ro

OXIFIGEN este un supliment alimentar pus pe tehnologia punctelor cuantice, o metoda biofizicală. Ceapa, coriandrul, muscat, gama vitaminelor B1, B3, B6, B7, B12, asigură o funcţionare normală a sistemului nervos, vitamina C şi acidul folic asigură energia corpului.

Oxifigen

Dozare 1-2 capsule zilnic, cu un pahar de apă.

Flaconul conţine 60 capsule a 700 mg.

Se recomandă în susţinerea terapiei la slăbiciune, oboseală, stres mental, probleme cu respiraţia şi concentrarea, oferă mai multă putere la efort şi activitate intelectuală.

Revista „Magazin" nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestui produs!

PUBLICITATE

LUNI – 23 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 AgroStrategia 10.30 Fermierii României 11.00 Gușt! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 16.50 Ediție specială 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.00 Referendum cu Mihai Rădulescu 23.00 Nocturne 0.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.00 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 23.30 Știrile PRO 0.00 Film: „The Mummy" (r) 2.30 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 0.00 Observator 0.30 Film: „Robin Hood" (SUA, 2010) 2.30 Observator (r) 3.30 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Insider politic 12.00 Teleshopping live 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Aventurierii gustului 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 23 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Aventurierii gustului (r) 5.00 Hai cu fetele 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute". Cu: Georgie Gardner 14.30 Serial: „Banii sau dragostea?" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Fără prejudecăți (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite" 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.00 Câștigă România! 21.00 Rețeaua de idoli 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.10 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Serial: „La Bloc" (r) 6.45 La Măruță (r) 8.45 Film (r) 10.30 Serial: „La Bloc" (r) 12.45 Film: „The Wedding March 4: Something Old, Something New" (r) 14.30 Film: „A Gift Horse" (r) 16.15 Film: „Misterul lui Hailey Dean: O căsnicie criminală" (SUA, 2018) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Ținta primară" (SUA, 2000). Cu: Daryl Hannah 22.30 Film: „Seducerea lui Joyce Mitchell" (SUA, 2017). Cu: Penelope Ann Miller 0.15-4.00 Reluări.

MARȚI – 24 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 AgroStrategia 10.30 Fermierii României 11.00 Gușt! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 16.50 Inspiră România 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Frânghia și pistolul" (Franța, 1968). Cu: Robert Hossein, Michele Mercier 23.20 Adevăruri despre trecut 23.50-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Insurgent" (r) 2.15 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 0.00 Observator 0.30 Film: „Incredibilul Hulk" (SUA, 2008). Cu: Edward Norton, Liv Tyler 3.15 Povești de familie (r) 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele 11.00 Insider politic (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Empire state, jaful secolului" (SUA, 2013). Cu: Dwayne Johnson 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Empire State" (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău" (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" 14.30 Serial: „Banii sau dragostea?" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Memorialul Durerii (r) 9.30 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Cap compas (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite" 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.00 Câștigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.15 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Serial: „La Bloc" (r) 6.45 La Măruță (r) 8.45 Film: „The Wedding March 4: Something Old, Something New" (r) 10.30 Serial (r) 12.45 Film: „Hot Shots!" (r) 14.30 Film (r) 16.30 Film: „Dragoste pe note" (SUA, 2013). Cu: Eddie Cibrian, Josie Davis 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Casa de sticlă" (SUA, 2001) 22.30 Film: „Keanu" (SUA, 2016). Cu: Keegan-Michael Key 0.30 Film: „Glass House" (r) 2.30 La Măruță (r) 4.15 Serial: „La Bloc" (r).

MIERCURI – 25 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 AgroStrategia 10.30 Fermierii României 11.00 Gușt! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Convietuiri 16.50 Banii tăi 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Taxi 3" (Franța, 2003) 22.45 Breaking Fake News 23.45-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Imperiul leilor 0.00 Știrile PRO TV 0.30 Film: „Un trecut întunecat" (SUA, 2021). Cu: Mickey Rourke, Michael Jai White 2.30 Superspeed la ProTv (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 România are roast 0.00 Observator 0.30 Film: „Schimb de dame" (SUA, 2014) 2.30 Film d.a.: „Norm de la Polul Nord" 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Oportunișii (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Cursă infernală" (SUA, 2013). Cu: Paul Walker 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Cursă infernală" (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" 14.30 Serial: „Banii sau dragostea?" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Ferma (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Sănătate cu de toate (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate (r) 18.00 Ora de știri 19.10 Seial: „Comisarul Rex" 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Elvis și Anabelle" (coprod., 2007). Cu: Max Minghella 23.00 Serial (r) 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.15 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Serial: „La Bloc" (r) 6.45 La Măruță (r) 8.45 Film (r) 10.45 Serial (r) 13.00 Film: „One for the Money" (r) 14.45 Film: „Hallmark: Playing Father" (r) 16.30 Film: „Lumina ochilor" (SUA, 2017) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Indiana Jones și Regatul craniului de cristal" (SUA, 2008) 23.00 Film: „Întoarcerea lui Zodiac" (SUA, 2017 Cu: Shane West, Leslie Bibb 1.00-5.15 Reluări.

MICHELE MERCIER
– marți, 21.10 –

ASHTON KUTCHER
– joi, 0.00 –

LIV TYLER
– marți, 0.30 –

JOSEPH FIENNES
– sâmbătă, 20.00 –

GEORGIE GARDNER
– luni-joi, 13.00 –

ETHAN EMBRY
– joi, 21.10 –

PENELOPE ANN MILLER
– luni, 22.30 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 26 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 AgroStrategia 10.30 Fermierii României 11.00 Gușt! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 14.55 Akzente 16.50 Radar geopolitic 18.00 Handbal: Rapid – CSM Craiova 20.00 Telejurnal 21.00 Doc.: „Belarus: ultima dictatură din Europa" 22.00 Doc.: „Rusia contra Rusia" 23.00 Omul și timpul 0.00-6.00 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știri le PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 MasterChef 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Un cuplu mortal" (SUA, 2010). Cu: Ashton Kutcher, Katherine Heigl 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Serial: „Adela" 23.00 Observator 23.30 Film: „Identitate dublă" (M. Britanie, 2010). Cu: Kit Harington 1.30 Film (r) 3.30 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Serial: „Secretele președintelui" (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Serial: „The Sniffer" 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Serial: „The Sniffer" (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" 14.30 Serial: „Banii sau dragostea?" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-5.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Rețeaua de idoli (r) 9.00 Repere sacre 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Teleșcoala: Clasa a XIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite" 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Prietena imaginară" (SUA, 2012). Cu: Lacy Chabert, Ethan Embry 23.00 Serial (r) 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.55 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 La Măuță (r) 8.15 Film: „Hot Shots!" (r) 10.00 Serial: „La Bloc" (r) 12.15 Film: „Apple of My Eye" (r) 14.00 Film: „E.T. Extraterestrul" (SUA, 1982) 16.15 Film: „Nebun după mambo" (SUA, 2000) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Capital propriu" (SUA, 2016). Cu: Richard Kind 22.30 Film: „Rechini de Mississippi" (SUA, 2017). Cu: Cassie Steele, Jason London 0.15-4.00 Reluări.

VINERI – 27 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Exclusiv în România (r) 11.00 Gușt! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Opre Roma 15.50 EURO polis 16.50 Cooltura 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Frontul 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Cu Hemingway în Cuba" (coprod., 2015). Cu: Giovanni Ribisi, Adrian Sparks 23.15 Anchetele comisarului Antonescu 0.15-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Românii au talent 0.30 Film: „Ce-și doresc bărbații" (SUA, 2019). Cu: Taraji P. Henson 3.00 Apropo Tv (r) 4.00 Vorbește lumea (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Film: „Unde vei fi poimâine?" (SUA, 2004). Cu: Dennis Quaid, Jake Gyllenhaal 23.00 iUmor (r) 3.00 Povești de familie (r) 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Coloana de direcție (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.15 Oportuniștii 20.00 Cronica cârcotașilor 22.00 Serial: „Secretele președintelui" 23.00 Film: „Sexy Harem Ada-Kaleh" (România, 2001). Cu: Jean Constantin, Ștefan Bănică Jr. 1.00-6.00 Reluări.

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Destine ca-n filme (r) 9.00 Teleșcoala 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Educație la înălțime (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Teleșcoala (r) 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 Educație la înălțime 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.00 Gala umorului 22.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.15 La Măruță (r) 7.15 Film (r) 9.30 Serial: „La Bloc" (r) 11.45 Film (r) 14.15 Film: „Câinele extraterestru" (SUA, 2003). Cu: Brittany Murphy, Liam Aiken 16.00 Film: „Mătușa Madea în acțiune" (SUA, 2012). Cu: Danielle Campbell, Denise Richards 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Brandul nostru este criza" (SUA, 2015) 22.30 Film: „De ce eu?" (România, 2015). Cu: Emilian Oprea 1.30 Film: „Our Brand is Crises" (r) 3.30 Apropo Tv 4.30 Serial (r).

SÂMBĂTĂ – 28 mai

TVR 1
7.00 Cu capu-n zori 10.00 Serial: „Strop și Balonaș" 10.35 Doc.: „Ferma lui Jimmy" 11.30 #Creativ 12.00 Rugby: CS Năvodari – R.C. Bârlad 14.00 Telejurnal 14.30 Ora regelui 15.30 Film: „Leul din Teba" (Italia, 1964) 17.00 Vedeta populară (r) 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Operațiunea Monstrul" (România, 1976). Cu: Toma Caragiu, Octavian Cotescu 23.10 Film: „Victime de război" (SUA, 2005). Cu: William Sadler 0.45-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la ProTv 11.00 Film: „Brigada pestriță" (SUA, 2010). Cu: Brendan Fraser 12.50 Știrile PRO TV 13.00 Film: „Larry de la cablu" (SUA, 2006). Cu: Larry the Cable Guy 14.45 Românii au talent (r) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Parteneri neobișnuiți" (SUA, 2003). Cu: Jet Li 22.00 Film: „Pumni de oțel" (SUA, 2011). Cu: Hugh Jackman, Dakota Goyo 0.30-4.15 Reluări.

antena 1
6.00 Observator 9.00 Serial: „Adela" (r) 12.00 Medicool 13.00 Observator 13.30 Mireasa cu Simona Gherghe 16.00 România are roast (r) 19.00 Observator 20.00 Te cunosc de undeva 0.00 Temptation Island – Insula iubirii (r) 3.00 Observator (r) 4.00 Film: „Unde vei fi poimâine?" (r).

PRIMA TV
7.00 Exclusiv VIP (r) 10.00 Starea Nației (r) 11.00 Sănătate cu stil 11.30 Flash monden (r) 12.00 Coloana de direcție 13.00 Oportuniștii 14.00 Film (r) 16.00 Aventurierii gustului (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Film: „Pe aripile vulturilor" (SUA, 2016). Cu: Joseph Fiennes 22.30 Film: „Cartelul ucigaș" (SUA, 2019). Cu: Scott Adkins 0.30 Film (r) 3.00 Aventurierii gustului (r) 5.00 Coloana de direcție (r) 6.00 Flash Monden (r) 6.30 Sănătate cu stil (r).

acasă
5.45 Film: „Zbor în doi" (r) 7.45 Serial: „Banii sau dragostea?" (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău" (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Film: „Zbor în doi" (r) 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 MasterChef: Restul e plăcere 21.00 Film: „Dragoste și limonadă" (SUA, 2021) 23.00 Serial: „Profu" 0.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Euromaxx 8.30 MotorVlog (r) 9.00 Generația Fit 9.30 Fără prejudecăți 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 D'ale lu' Mitică (r) 12.00 Frați de viță (r) 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 17.00 Levintza prezintă 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite" 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.10 Film: „Până unde mă vor duce picioarele" (Germania, 2001). Cu: Bernhard Bettermann 22.20 Serial: „Săgeata neagră" 0.00-4.50 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Ce spun românii (r) 7.00 Film: „Good Boy!" (r) 8.45 Serial: „La Bloc" (r) 11.00 Film (r) 13.15 Film: „Actorul și sălbaticii" (România, 1974) 16.30 Film: „Prăjituri nevinovate" (SUA, 2014). Cu: Rick Malambri 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Lucy printre stele" (SUA, 2019). Cu: Natalie Portman 22.45 Film: „Bun venit in Zombieland" (SUA, 2009). Cu: Emma Stone 1.00-4.15 Reluări.

DUMINICĂ – 29 mai

TVR 1
7.00 Universul credinței 9.30 M.A.I. aproape de tine 10.00 Pro Patria 10.35 Viața satului (I) 11.50 Minutul de agricultură (r) 12.00 Viața satului (II) 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Serial: „Arta crimei" 15.30 Handbal: SCM Râmnicu Vâlcea – CS Rapid București 17.00 Exclusiv în România 17.50 MomentArt 18.00 Dosar Romania 19.00 Istorii ascunse 20.00 Telejurnal 21.00 Vedeta populară 23.00 Garantat 100% (r) 0.00 Replay 1.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Doctor de bine 10.30 Umami: al 5-lea gust 11.00 Film (r) 12.50 Știrile PRO TV 13.00 Apropo Tv 14.00 MasterChef (r) 16.00 Imperiul leilor (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile PRO TV 20.00 SURVIVOR România 23.00 Film: „Divergent: Alianța" (SUA, 2016). Cu: Zoë Kravitz 1.15-5.00 Reluări.

antena 1
7.00 Observator 9.00 Neatza de weekend 13.00 Observator 14.00 Hello Chef 15.00 Te cunosc de undeva (r) 19.00 Observator 20.30 Divertisment 21.00 Divertisment 23.30 Temptation Island – Insula iubirii (r) 3.00 Observator (r) 4.00 Film: „Rocky Balboa" (SUA, 2006). Cu: Sylvester Stallone.

PRIMA TV
7.00 Oportuniștii (r) 8.00 Aventurierii gustului (r) 10.00 Ora de profit.ro 11.00 Insider politic 13.00 Serial: „Secretele președintelui" (r) 14.00 Poezie și delicatețuri 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden (r) 20.00 Schimb de mame 22.00 Schimb de mame (r) 23.00 Poezie și delicatețuri (r) 1.00 Film: „Cartelul ucigaș" (r) 4.00 Exclusiv VIP (r).

acasă
5.45 Film: „Dragoste și limonadă" (r) 7.45 Serial: „Banii sau dragostea?" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Film: „Lecția iubirii" (r) 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Lecții de viață 21.00 Film: „Designer de inimi" (SUA, 2020) 23.00 MasterChef: Restul e plăcere 0.00-3.00 Reluări 4.00 Doctorul casei 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Repere sacre 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Destine ca-n filme (r) 12.00 Sănătate cu de toate (r) 12.30 Aniversare Răzvan Popescu 13.10 Film: „Noro" (România, 2002) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.10 Film: „Război în bucătărie" (România, 2001) 21.35 Primăvara amintirilor 22.10 Film: „Departe de oameni" (Franța, 2014) 0.00-5.10 Reluări.

PRO CINEMA
5.30 Ce spun românii (r) 7.30 Film: „Hallmark: Cookie Mobster" (r) 9.15 Serial: „La Bloc" (r) 11.30 Film: „Actorul și sălbaticii" (r) 14.45 Film: „Formidabilul 2" (SUA, 1993) 16.30 Film: „Marșul nupțial 5: Iubitul meu s-a întors" (SUA, 2019) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Scor final" (SUA, 2001). Cu: Robert De Niro 23.00 Film: „Resident Evil: Viața de apoi" (SUA, 2010). Cu: Milla Jovovich, Ali Larter 1.00 Film (r) 3.30 Apropo Tv 4.30 Serial (r).

CREIONĂRI

Integramă de **M. ALBU**

FĂCUTE DIN MERS ÎNSCRIȘI LA CONCURS		PREFIXUL VECHIMII A DA GREȘ		ÎN POCALI PLECĂRI ÎN STRĂINĂTATE		EDITH PIAF ÎNCEP O ACȚIUNE		DAR DE LOGODNĂ A STA ÎN ȘTREANG		ULUIRE SCĂUNEL DE BUCĂTĂRIE
BĂTUT DE SOARTĂ COȘCOGEA							ECHIPĂ ENGLEZĂ PREFIXUL NOULUI			
					A TRATA CU CLOR A VENTILA					
VÂRF DE RACHETĂ! NOTĂ MUZICALĂ			JOAGĂR OAMENI AI BISERICII						COADĂ DE BALAUR! PEȘTIȘOR ARGINTIU	
		SCHIȚARE DIN CÂNDEI ZIDITOR DE BISERICI								
	UNA FĂRĂ DUBII A ȘE LUA DUPĂ MODEL						FIRE TEXTILE JEEP ROMÂNESC			AUGUST DE PELIN
								FINAL DE ANCHETĂ! ELECTROD POZITIV		
SCRIITOARE TINERI CĂSĂTORIȚI A LECTURA					PROGRAMUL ELEVULUI DIN NOU					ANSAMBLU VOCAL
			ÎNȚEPATĂ LA LIMBĂ INIMĂ DE CORMORAN!							
ÎN MOD EXACT PUNE RĂMĂȘAG							SALUT ÎN ARMATĂ			
						STROPIRI ABUNDENTE				

Umor

– *Măi, tu de ce nu te însori?*

– *Am adus o grămadă de femei, dar mamei nu-i plac...*

– *Adu una care seamănă cu ea.*

– *Am adus, dar a început tata să înjure...*

Pe o stradă se întâlnesc doi beţivi. Unul îi zice celuilalt:

– *Acum mă duceam să te caut.*

– *Păi du-te, că eu te aştept aici.*

– *Îl mai ştii pe ăla care a zis că nu poate să trăiască fără tine?*

– *Da.*

– *Trăieşte!*

Aţi observat că replica femeilor „O să fiu gata în 5 minute" şi replica bărbaţilor „O să ajung în 5 minute" sunt exact la fel?

Culmea geloziei:

– *Unde eşti?*

– *La înmormântare.*

– *Dă-l pe popă.*

– *De ce eşti supărat, prietene?*

– *Vecinul meu vinde apartamentul.*

– *Şi, care e problema?*

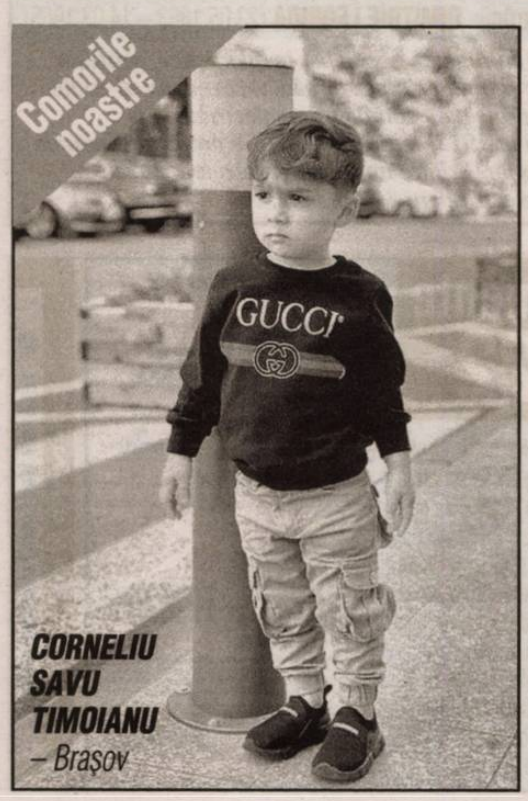
– *Mă lasă fără net şi fără nevastă-sa.*

În şifonierul meu, hainele sunt împărţite în trei categorii:

– *De vară!...*

– *De iarnă!...*

– *În caz că slăbesc!...*



SUDOKU

jocul săptămânii: 20

2		4				9	6	
				2				
7	5				4		3	
	2				3	7	8	
				9				
	4	6	7				5	
	8		1				2	6
				4				
	6	2				3		7

Soluţia în numărul viitor

Soluţia «SUDOKU» – jocul săptămânii 19

7	1	9	6	8	3	2	4	5
2	6	3	5	4	7	8	1	9
8	5	4	2	1	9	3	7	6
9	2	7	8	5	6	1	3	4
5	4	8	1	3	2	6	9	7
6	3	1	7	9	4	5	8	2
1	9	2	4	6	8	7	5	3
4	8	6	3	7	5	9	2	1
3	7	5	9	2	1	4	6	8

Soluţia integramei „FINISAJE"

Orizontal: J - D - N - O - D - C - BUSIMESSMENI - LINIAT - ACUT - MIRAT - ISCODI - TUR - LITERAT - AER - FINISA - O - P - INERT - ETER - AP - URIAS - ORI - IBRIC - PURE - DELOC - ARSITA - PERIODIC - IR - ETUI - INTARCA.

Verificaţi-vă cunoştinţele!

Violet şi violete

1. A câta culoare este violetul în spectrul luminii?
2. Ce este „violetul de genţiană"?
3. Din ce familie de plante face parte violeta?
4. Ce poet român (1881-1957) a scris poezia „Amurg violet"?
5. În ce cunoscută operă de Giuseppe Verdi, eroina se numeşte Violeta?
6. Ce pictor român (1866-1916) semnează tabloul „Violete"?
7. Cine a realizat, în 1958, filmul francez „De doi bani violete" („Deux sous de violettes"?

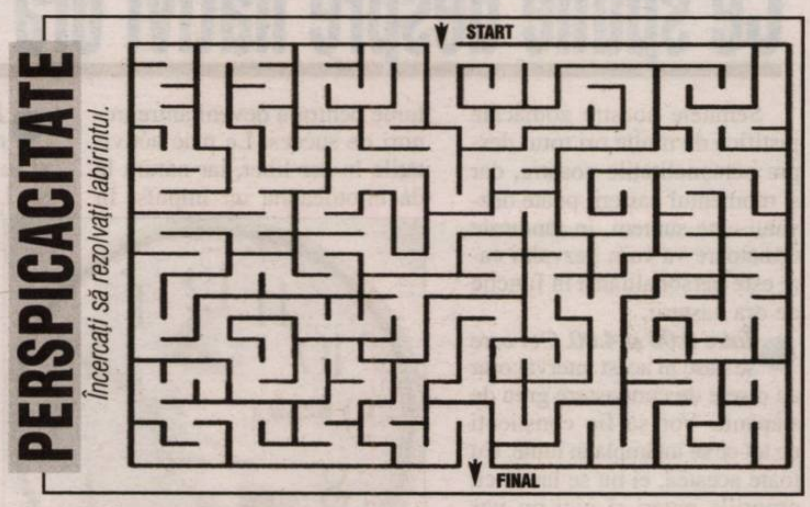
Răspunsurile la întrebările din numărul trecut

1) Verdele este a patra culoare în spectrul solar. 2) Varietatea verde de beril considerată una dintre cele mai scumpe pietre preţioase este smaraldul. 3) Prin „verde de Paris" se înţelege o substanţă foarte toxică folosită, de obicei, ca insecticid. 4) Romanul „Ce verde era valea mea" a fost scris de Richard Llewellyn. 5) Muzica romanţei „Frumoasa mea cu ochii verzi" aparţine compozitorului Nello Manzatti (1902-1986), pe numele său real Ion Mânzatu. 6) Tabloul „Ramură de prun pe fond verde" poartă semnătura lui Henri Matisse. 7) Filmul „Viespea verde" a fost realizat în regia lui Michel Gondry.

Poşta cititorilor

Pentru întrebările cu tema *„Săptămâna Mare"* am primit câte 7 răspunsuri corecte de la următorii cititori: *Elena Ispas,* Piatra Neamţ; *Mioara Popa,* Iaşi; *Monica Vlad,* Timişoara; *Corina Simion,* Sibiu; *Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Braşov; *Mihaela Popovici,* Buzău; *Georgeta Ioan* şi *Luminiţa Popescu,* Bucureşti; *Ing. Ion Ciocşan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galaţi; *Ing. Mihai Călcăianu* şi *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuş-Bihor; *Prof. Marin Ştefan,* Şimleul Silvaniei; *Ing. Mihai Waspusch* şi *Prof. Mihai Piscureanu,* Bucureşti.

✉ Aşteptăm scrisorile dumneavoastră. *(Irina Stoica)*



Grădina de lângă casă

Papucul doamnei

(Calceolaria integrifolia)

● Este o plantă erbacee, originară din Chile şi Argentina. Este cultivată adesea ca plantă decorativă prin flori.

● Frunzele sunt ovate, lungi de 5-7 cm, cu nervuri proeminente şi perişori fini.

● Înfloreşte din mai până în septembrie. Florile apar în partea superioară a tijei, decorative prin formă rotundă (asemănătoare unui papuc) şi prin culoare (galben cu puncte roşii sau maronii). Pentru un aspect plăcut al plantei se recomandă înlăturarea florilor ofilite.

● Se udă folosind cantităţi moderate de apă. Se recomandă folosirea apei ţinută la temperatura camerei şi fără clor.

● Temperatura optimă pentru dezvoltare este între 14-18ºC. Dacă temperatura este mai mare de

20-24ºC planta îmbătrâneşte rapid, căldura nefiind bine tolerată. În timpul iernii, planta necesită spaţii luminoase, cu temperaturi între 8-10ºC.

● Lumina este importantă, planta trebuie însă amplasată în spaţii luminoase, ferită de razele directe ale soarelui.

● Se administrează fertilizatori de două ori pe lună, de primăvara până toamna, şi mai rar iarna.

● Înmulţirea se face prin butaşi recoltaţi la sfârşitul verii sau prin seminţe. Seminţele au nevoie de lumină pentru a germina, după semănare nu trebuie acoperite cu pământ, ci doar cu geam sau folie strech.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Patru perechi de zodii care se plac în secret

A fi atras de cineva poate fi un sentiment dulce-amărui, deoarece cealaltă persoană nu realizează că există cineva care îl place și chiar foarte mult. Așadar, să vă exprimați sentimentele față de acel cineva este cea mai bună cale de a merge înainte. Dar, după cum știm, este mai ușor de spus decât de făcut.

Iată că astrologii ne ajută și de această dată și ne enumeră patru perechi de semne zodiacale care au mari șanse să se placă în secret.

Taur și Capricorn

Amândoi sunt încăpățânați și destul de diferiți unul față de celălalt. Însă contrariile se atrag. Sunt nativi ambițioși și asta vor admira amândoi, unul la celălalt. Taurii sunt visători, în timp ce Capricornii sunt mai practici și mai realiști. Se echilibrează unul pe altul destul de bine. Nu ar fi o surpriză dacă vor ajunge în secret să se iubească.

Pești și Săgetător

Sunt o pereche puțin probabilă deoarece Peștii sunt super sensibili, în timp ce Săgetătorilor le plac libertatea, călătoriile și aventura. Totuși, ceea ce au în comun aceste două semne zodicale este dragostea pentru cei apropiați. Amândoi sunt foarte sensibili și prețuiesc mult dragostea. Ca parteneri își completează bine creativitatea.

Berbec și Vărsător

Aceste două semne sunt complet opuse. Berbecii au o personalitate feroce și revoltătoare, în timp ce Vărsătorii se retrag în colțul lor introvertit. Amândoi preferă însă să-și asume riscuri decât să-și aleagă o viață lumească, plină de insatisfacții. Unul în compania celuilalt, acești doi nativi strălucesc cel mai mult.

Gemeni și Rac

O altă pereche neașteptată dintre toate combinațiile posibile este formată din Gemeni și Rac. Sunt grozavi, deoarece amândoi prețuiesc prieteniile și dragostea la un nou nivel. Racii îi învață pe Gemeni să fie răbdători și motivați, în timp ce aceștia din urmă îi învață pe Raci să fie sociabili și plini de spirit. Acești nativi se iubesc și își admiră în secret personalitățile.

Ce spune despre nativi ora nașterii?

Semnele noastre zodiacale justifică de multe ori totul despre personalitățile noastre, dar și momentul nașterii poate dezvălui cine suntem. În rândurile următoare vă vom dezvălui care este personalitatea în funcție de ora nașterii.

Între 0.00 și 4.00. Cei care se nasc în acest interval orar au o sete de cunoaștere greu de stăpânit. Vor să fie conștienți de tot ce se întâmplă în lume. Cu toate acestea, ei nu se laudă cu propriile puteri și nici nu vor dezvălui de ce sunt capabili. Au capacitatea de a înțelege rapid lucrurile noi. Au o fire rezervată, dar sunt foarte sociabili.

Între 4.00 și 8.00. Nativii care se nasc în acest interval sunt fermecători și le place să trăiască în lux. Ei vin pe lume pentru a deveni antreprenori de succes. Le plac activitățile în aer liber, iar natura le dă întotdeauna un impuls. În general, aceste persoane au noroc, mai ales în grupa de vârstă cuprinsă între 24 și 27 de ani.

Între 8.00 și 12.00. Se poate spune despre aceste persoane că au o personalitate robustă. Sunt plini de încredere și le plac provocările. Le place să fie în centrul atenției și câștigă ușor publicul. Au calități de conducători de negalat, cu principii oneste.

Între 12.00 și 16.00. Acești nativi sunt lideri înnăscuți și au o personalitate misterioasă. Le place să domine oamenii și au o nevoie constantă, ciudat de puternică, de a fi cei mai buni în ceea ce fac. Sunt oameni puternici din cauza întorsăturilor pe care le experimentează în viață. Pot deveni însă foarte nervoși, așa că trebuie să învețe să-și păstreze calmul.

Între 16.00 și 20.00. Cei care se nasc în acest interval orar sunt nativi filozofici, care prețuiesc pacea interioară. Ei vor evita confruntările, dar pot deveni extrem de încăpățânați atunci când doresc. Le pasă de ceea ce își doresc, sunt prietenoși și se pot înțelege cu toate tipurile de oameni.

Între 20.00 și 0.00. Firi extrovertite, optimiste sunt nativi autodisciplinați, lideri naturali și persoane foarte sensibile. Eu știu care sunt punctele lor forte și care sunt cele slabe. Se descurcă bine în domeniile artistice.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Când a pornit „ceasul" din Antikythera? ■ Neverosimilele „legi ale urâților" ■ „Cavalerul Scaunului" – o slujbă râvnită la curtea Angliei ■ Obstacole psihologice în calea desecretizării ■ Cei mai duri tipi ai Hollywood-ului de altădată

Ce spun astrele

HOROSCOP

23-29 mai 2022

BERBEC 21.03-20.04

Încrederea va crește în această săptămână, mai ales că vă bazați pe dumneavoastră și pe viitoarele posibilități. Sunteți întotdeauna capabili și gata să începeți ceva nou. Primiți o recompensă financiară cae vă mulțumește pentru o perioadă.

TAUR 21.04-21.05

Săptămâna debutează în forță, acesta fiind motivul pentru care sunteți populari. Aveți o oportunitate neașteptată de a iniția ceva și de a pune lucrurile în acțiune. Puteți conta pe ajutorul unui apropiat, care vă va sprijini.

GEMENI 22.05-21.06

Sunteți motivați și ambițioși, foarte probabil ceva neașteptat vă va pune în acțiune. Veți iniția un proiect pentru a face lucrurile să se întâmple, iar lumea vă va sprijini. Cu alte cuvinte, sunteți pregătiți pentru acțiune.

RAC 22.06-21.07

Parcurgeți o perioadă interesantă, deoarece se întâmplă multe lucruri care vă oferă șansa să vă extindeți lumea fie prin călătorii, fie prin învățarea unor lucruri noi. Rezultatul va fi o experiență înălțătoare. Orice va fi, vă va schimba modul de a privi viața.

LEU 22.07-22.08

Arătați grozav pentru că Soarele este în vârful graficului dumneavoastră, aruncându-vă într-un reflector măgulitor. Beneficiul este că oamenii din jur (în special șefii) vă vor admira, chiar dacă nu faceți nimic special.

FECIOARĂ 23.08-22.09

S-ar putea să fiți provocați de un partener sau un prieten apropiat. Orice s-ar întâmpla, parteneriatele și prieteniile vor deveni o experiență edificatoare pentru dumneavoastră. S-ar putea să călătoriți brusc sau să aveți șansa explorării învățământului superior.

BALANȚĂ 23.09-22.10

În această săptămână aveți șansa îmbunătățirii sănătății și de a vă reînnoi forțele. Aceleași oportunități le puteți folosi pentru a vă schimba situația la locul de muncă. S-ar putea să primiți un beneficiu printr-un partener.

SCORPION 23.10-21.11

Unii dintre dumneavoastră vă veți simți regenerați prin ceva legat de sport, în timp ce alții vor face schimbări creative și vor simți că implicarea în lumea divertismentului sau în industria ospitalității le va oferi mai multă libertate și încredere.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Așteptați-vă săptămâna aceasta la beneficii minunate pentru sănătatea dumneavoastră. Ceva legat de viața ta personală și probabil legat de locul în care locuiți va fi extraordinar. Orice s-ar întâmpla, veți fi norocoși.

CAPRICORN 22.12-19.01

Căutați noi modalități de a vă exprima creativitatea. Bucurați-vă de compania copiilor, care vor fi fericiți în preajma dumneavoastră. Radiați un optimism magnific. Treziți-vă în fiecare zi pentru a primi vești bune și fiți pregătiți pentru câteva schimbări bruște.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Chiar dacă acum vă concentrați puternic pe casă, familie și viața privată, în această săptămână schimbările neașteptate vor crea un plus de senzații tari. S-ar putea să câștigați dintr-odată mai mulți bani sau să găsiți un loc de muncă mai bine plătit.

PEȘTI 19.02-20.03

Acesta este momentul perfect pentru a face schimbări creative în viața dumneavoastră și mai ales în lumea de zi cu zi. Veți găsi surprinzătoare ideea de a îmbunătății sau de a elimina lucrurile vechi din jur.

Nativul săptămânii: **DIMITRIE LEONIDA** (23.05.1883 – 14.03.1965)

A fost un inginer, specialist în energetică, profesor universitar și om de știință român. Acest nativ al zodiei Gemeni a proiectat centrala termoelectrică de la Grozăvești în 1912, iar în anul 1914 a proiectat Centrala de la Botoșani. Printre multe alte proiecte realizate a participat la planul de electrificare a României.

TELEFONUL CITITORULUI 0213178965
Pentru a afla direct de la cititorii noștri opiniile legate de conținutul revistei, apelați numărul de telefon:

Preț abonament

PERIOADA	VALOAREA
☐ 1 LUNĂ	13,00 LEI
☐ 2 LUNI	26,00 LEI
☐ 3 LUNI	39,00 LEI
☐ 4 LUNI	52,00 LEI
☐ 5 LUNI	65,00 LEI
☐ 6 LUNI	78,00 LEI

Abonamente 2022

Începând cu data de 01.06.2022 prețul abonamentelor contractate va fi cel din tabelul alăturat

Abonamente 2022

Modalitățile de abonare sunt următoarele:

1. Achitarea printr-un mandat poștal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piața Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, București, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.
2. Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
– RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
– RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Prețurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poștală de expediere sau comisionul bancar.

În cazul în care nu specificați data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poștal.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poștei Române (cel târziu în ziua de marți a săptămânii următoare celei de apariție).

Pentru informații suplimentare vă rugăm să sunați la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit:
– 3 luni: 45 euro sau 50 $,
– 6 luni: 90 euro sau 100 $,
sume virate în conturile societății, enumerate alăturat.

MANDAT POȘTAL

DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION – la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piața Presei Libere Nr. 1
Bloc ... Scara ... Etaj 1 Ap. ...
Cod 013701 Localitatea București
Jud./Sect. 1 Tel. ...
C.N.P. ...
Expeditor ...
Localitatea ...
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. ...

TELEFON RECLAMAȚII ABONAMENTE 0722625622

SERIE NOUĂ - 1601 ● ANUL LXV ● 26 MAI 2022 ● 16 PAGINI ● 3 LEI Nr. 21 (3351)

magazin

www.magazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com ● redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Caleidoscop

Unde se termină...
SPAŢIUL COSMIC?

Femina club

Pentru dumneavoastră, doamnă
Medicamentele, singurele calmante eficiente?

Dosarele frumuseţii
Hidratare corectă

Minunile lumii

UN PARADIS
printre vulcani şi gheţuri

«Fiecare poartă ce poate. Unii haine şi pantofi scumpi, alţii... inimă şi suflete de aur.»
Mark Twain

Când a pornit „ceasul” din Antikythera?

DESPRE „CEASUL” DIN ANTIKYTHERA S-A SPUS CĂ ESTE PRIMUL COMPUTER AL OMENIRII, atunci când s-a observat că era alcătuit din cadrane şi rotiţe zimţate, ca mecanismul unui ceas modern. Nu era un simplu ceas, ci arăta ca un adevărat mecanism de calculat.

De atunci, el nu a încetat să fascineze şi să pună pe gânduri oamenii de ştiinţă, mai ales că toată lumea ştiinţifică era de acord că acest mecanism este într-adevăr cel mai vechi cunoscut până în prezent. Examinarea sa a stabilit că era vorba despre un calculator astronomic, folosit pentru a prezice evenimente precum eclipsele, fazele Lunii sau poziţia celor cinci planete cunoscute la acea vreme.

Dar o întrebare rămânea fără răspuns: Când a fost pornit calculatorul?

Într-un nou studiu, un grup de arheologi greci susţine că a reuşit să determine când a fost pornită misterioasa maşină Antikythera. Greutăţile s-au dovedit majore, cu atât mai mult cu cât mecanismul din bronz, denumit uneori ca fiind „cel mai vechi computer din lume”, era nu doar deteriorat şi corodat de mediul salin acvatic, dar şi incomplet.

Instrumentul recuperat de pe fundul mării este format din 82 de fragmente, reprezentând abia o treime din mecanismul complex integral, după cum afirmă oamenii de ştiinţă. Timp de decenii, acest *puzzle* a fost analizat de cercetători în încercarea de a pune cap la cap toate informaţiile şi a înţelege cum a funcţionat totul.

Ziua 0

Cercetătorii au ajuns la concluzia unanimă conform căreia epava pe care a fost găsit mecanismul misterios era o galeră romană care transporta multe amfore, statui, monede şi alte obiecte diverse. Galera s-ar fi scufundat în timpul unei furtuni care a avut loc în urmă cu mai bine de 2.000 de ani.

Dar datarea exactă a mecanismului Antikythera, precum şi identitatea constructorului său, ridică încă multe semne de întrebare, dar şi o mulţime de dezbateri. Ceea ce au reuşit cercetătorii să estimeze până acum este că obiectul a fost construit între secolele al III-lea şi ultimul î.e.n.

Noile cercetări au condus la estimarea unei date mult mai precise. Conform unui studiu publicat de un grup de arheologi pe situl *arXiv*, se sugerează că mecanismul ar fi fost calibrat – şi, prin urmare, a început să calculeze pe data de 22 decembrie 178 î.e.n. *„Orice sistem de măsurare, de la termometru la mecanismul Antikythera, necesită calibrare pentru a-şi efectua corect calculele”,* a explicat pentru publicaţia britanică *New Scientist,* Aristeidis Voulgaris, arheolog al Direcţiei de Cultură şi Turism din Salonic, Grecia, şi coautor al studiului.

Această dată ar fi fost astfel punctul de plecare al calculelor, un fel de „ziua 0” pentru a determina următoarele date.

O eclipsă lungă de Lună

Pentru a ajunge la această concluzie, Voulgaris şi colegii săi au efectuat o nouă analiză a unui ciclu numit *Saros*, format din 223 de luni. Acest ciclu, legat de orbita Lunii, oferă timp pentru ca Soarele, Pământul şi Luna să revină în aceeaşi poziţie şi să dea naştere eclipselor de Lună şi Soare. Pe baza acestor date şi a inscripţiilor mecanismului, echipa a emis ipoteza că data de calibrare trebuie să coincidă cu o eclipsă de Soare inelară.

Arheologii au cercetat o bază de date a NASA pentru a identifica orice exemple de astfel de eclipse de Soare care au avut loc în timpul perioadei potenţiale de construcţie a maşinii. Aşa a apărut data de 22 decembrie 178 î.Hr.: această zi ar fi fost marcată de o lungă eclipsă inelară care ar fi durat cam 12 minute.

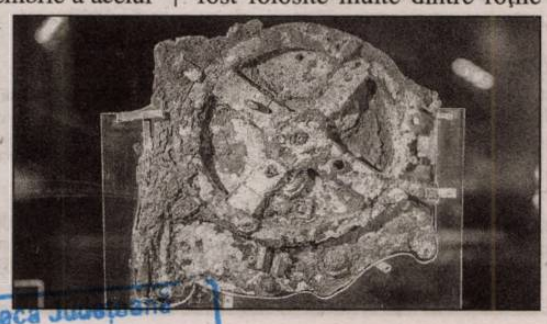
„ÎN 1901, LA BORDUL UNEI EPAVE CARE ZĂCEA PE FUNDUL MĂRII, ÎN LARGUL INSULEI GRECEŞTI ANTIKYTHERA A FOST DESCOPERIT UNUL DINTRE CELE MAI MISTERIOASE OBIECTE ALE ANTICHITĂŢII.

A fost, aşadar, o eclipsă de Soare în acea zi de 22 decembrie, una care a durat destul de mult. În al doilea rând, a doua zi, pe 23 decembrie, a fost solstiţiul de iarnă, o zi importantă printre multe popoare antice. Ei notează, de asemenea, că festivalul Isia – care sărbătoreşte zeiţa egipteană Isis – a fost sărbătorit atât în Egipt, cât şi în Grecia în acest moment. În plus, fazele Lunii au început pe 22 decembrie a acelui an, a scris echipa de cercetători în studiul lor, amintit de *LiveScience.*

Această combinaţie de evenimente a creat o „coincidenţă foarte rară” pentru a o transforma într-o dată memorabilă, au scris cercetătorii. Data de începere „ar trebui să fie foarte caracteristică, importantă şi uşor de detectat”, a declarat Aristeidis Voulgaris, autorul principal al lucrării şi liderul echipei de Reconstrucţie Funcţională a Mecanismului Antikythera-The FRAMe Project.

Această dată de iniţiere contează foarte mult, deoarece este data pe care s-ar baza toate calculele care utilizează mecanismul. „Pentru a utiliza un instrument de măsurare, este nevoie de un punct de referinţă, înainte de procedura de măsurare”, scriu cercetătorii în lucrare. Asemenea unui calendar care are nevoie de o dată fixă – cum ar fi secolul 1 e.n., cel care folosea mecanismul avea nevoie de o dată de început pe care să se bazeze toate calculele.

Cercetările anterioare au reuşit să descifreze multe dintre inscripţii şi să înţeleagă la ce au fost folosite multe dintre roţile dinţate şi cadrane. În 2021, a fost realizat un model computerizat al mecanismului Antikythera.



În privinţa identificării constructorului acestei minunăţii a Antichităţii, şi aici părerile sunt împărţite.

Unii experţi sugerează că Arhimede a fost inginerul care a creat Mecanismul, care ar fi putut fi martorul acelei zile de eclipsă şi care ar fi calibrat calculatorul, dar nu există nicio modalitate de a putea fi dovedit acest lucru.

178 sau 204 î.e.n.?

LiveScience a contactat mai mulţi oameni de ştiinţă care nu sunt afiliaţi cercetării grupului de arheologi greci pentru a-şi exprima părerile asupra datei de pornire a mecanismului Antikythera, 22 decembrie 178 î.e.n.. Opiniile au fost sceptice.

În primul rând, „nu este o lucrare care să reziste unei evaluări *inter pares* competente”, a afirmat pentru *LiveScience* Alexander Jones, profesor la Institutul pentru Studiul Lumii Antice al Universităţii din New York. „Există o mulţime de probleme cu această dată, de la probleme majore la cele minore, care totuşi sunt simptomatice ale lipsei unei bune baze în contextul larg al astronomiei şi ştiinţei antice”, a spus Jones.

De exemplu, cercetătorul a subliniat că „această dată de început ar pune Kraneios, un sezon înscris pe mecanismul Antikythera care este asociat cu vinul, în luna februarie”, care „nu este o lună deloc propice pentru coacerea strugurilor”, a spus Jones.

Problema, potrivit lui, ar veni din faptul că ciclul Saros nu oferă o ecuaţie foarte fiabilă atunci când te întorci prea departe în timp. Astfel, alte calcule ar fi dus la o dată foarte diferită.

Două studii publicate în 2014 au arătat că data de pornire a mecanismului a fost în 204 î.e.n. Mai precis, acestea indică data de 12 mai, care ar începe şi ar încheia ciclul cu o eclipsă de Lună. Pentru Aristeidis Voulgaris, însă, această dată nu ar explica de ce solstiţiul de iarnă este atât de reprezentat în inscripţiile maşinii.

GEORGE CUŞNARENCU

21
5 948427 000188

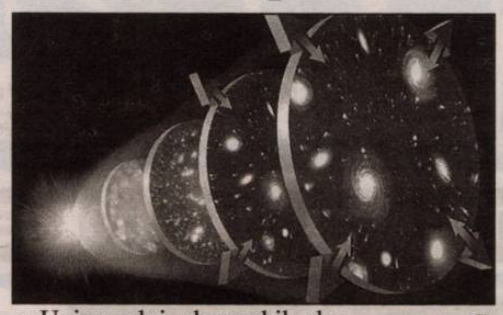
Biblioteca Județeană MUREȘ TÂRGU-MUREȘ

Unde se termină... spaţiul cosmic?

Întinderea situată dincolo de atmosfera Pământului, cu reguli de alcătuire şi funcţionare diferite de legile fizicii de pe Pământ, denumită spaţiu cosmic a fost considerată dintotdeauna un teritoriu infinit pentru om.

Este spaţiul infinit? Această întrebare puţin ciudată a rămas şi astăzi fără un răspuns din partea oamenilor de ştiinţă. De fapt, ea duce adesea la răspunsuri diferite. Există argumente care susţin explicaţii atât pentru un spaţiu infinit, cât şi pentru unul finit. Cercetătorii studiază universul observabil, adică partea pe care o pot vedea şi analiza de pe Pământ cu ajutorul telescoapelor şi sateliţilor, dar se presupune că o mare parte din cosmos depăşeşte linia noastră de vizibilitate.

Oamenii de ştiinţă au estimat dimensiunea aproximativă



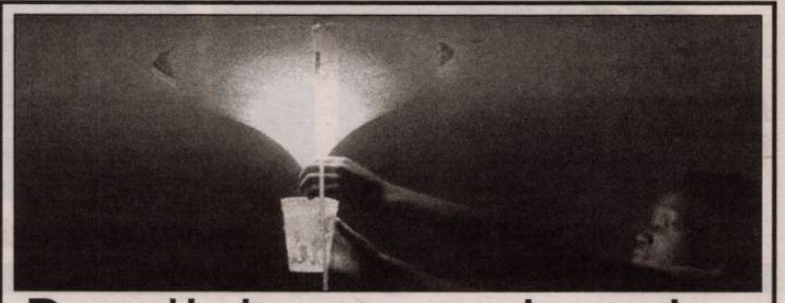
a Universului observabil, dar nu forma exactă a acestuia. Cei mai mulţi sunt de acord că este rotund sau aşa pare a fi observat de pe Pământ. Cu toate acestea, forma tridimensională a Universului este încă în discuţie. Poate fi plat, ca o foaie de hârtie, în formă de şa de călărie, sferă sau cu contururi neregulate.

Cercetătorii în spaţiul cosmic se referă adesea la forma de tor a Universului, un fel de „gogoaşă 3D" în care spaţiul este finit şi măsurabil. Întregul spaţiu cosmic, în acest caz, ar fi doar de 3-4 ori mai mare decât limitele Universului observabil, aflate la aproximativ 45 de miliarde ani-lumină distanţă. Experţii nu ştiu dacă spaţiul este infinit, dar presupun că Universul creşte şi că s-a extins de la Big Bang-ul de acum aproximativ 13,8 miliarde de ani. Recent s-a descoperit că poate face acest lucru într-un ritm mai rapid decât se credea, expansiune ce a fost explicată prin ceea ce experţii numesc „energie întunecată".

Oamenii de ştiinţă nu înţeleg pe deplin energia întunecată, dar în 2021, cercetătorii au descoperit că Universul creşte cu cel puţin opt procente mai repede decât poate fi explicat prin prezenţa energiei întunecate. Ce altceva influenţează această expansiune? Nu se cunoaşte deocamdată!

Timp de decenii astronomii au dezbătuit natura formei geometrice a Universului: „plat" (însemnând că liniile paralele imaginare trasate dintr-un punct vor rămâne paralele indiferent de distanţă), „închis" (dacă liniile paralele se vor intersecta la un moment dat) sau „deschis" (liniile vor fi divergente). Universurile plate şi deschise vor continua să se extindă la infinit, în timp ce un Univers închis se va prăbuşi în final asupra sa. Forma nu este dictată doar de geometrie, topologia (proprietăţile globale ale formei) arătând cum formele se schimbă în timp ce îşi menţin aceleaşi reguli geometrice. Un Univers perfect plat s-ar întinde la infinit, în timp ce unul plat cu o topologie multiplu conectată (spaţiu-timp închis în toate cele trei dimensiuni) ar avea o dimensiune finită.

NICUŞOR DINCĂ



Desalinizarea apei marine cu o lampă solară

Populaţia mondială se confruntă în multe locuri cu o criză acută de apă potabilă, iar oamenii de ştiinţă nu prognozează o îmbunătăţire a situaţiei. Zeci de ţări africane beneficiază de surse de apă sub valoarea de 1700 m^3/an/locuitor, limită sub care populaţia se află în stres hidric (stresul provocat de lipsa de apă). În acest context, de zeci de ani se caută nu doar binecunoscutele izvoare subterane, ci şi alternative de producere a apei potabile.

Apa de mare rămâne opţiunea principală, aspectul asupra căruia se lucrează intens fiind găsirea unor tehnologii de desalinizare cât mai eficiente şi mai accesibile. În mod surprinzător, cea mai nouă idee se referă la utilizarea unei lămpi solare cu dublu rol – iluminatul ecologic curent şi transformarea apei de mare în apă potabilă – dezvoltată în cadrul unui proiect mixt, designerul Henry Glogau (Danemarca) colaborând cu asociaţia chiliană Techno. Luminatorul de desalinizare solară este activat cu becuri LED, fiind testat pentru prima dată într-o comunitate de coastă din Mejillones (Chile), cunoscută sub numele de „Nueva Esperanza".

Lampa montată de tavan este alimentată în timpul zilei de un panou solar, iar la căderea nopţii produce lumină, în acelaşi timp, transformând apa de mare în apă potabilă. După cum subliniază publicaţia on-line Neozone, apa sărată „intră într-un luminator în formă de bol printr-o conductă conectată la o fântână".

Bateriile încălzite transformă lichidul în vapori, iar un sistem de condensare colectează apa distilată care curge printr-un mic robinet amplasat deasupra luminatorului. De remarcat faptul că „luminatorul-fântână" produce zilnic apă potabilă prin mecanismul ingenios. *(A.N.P.)*

Despre unele expresii

Să vorbim corect!

Un cititor din Târgu Mureş al rubricii noastre ne roagă să-i explicăm expresia „Explică-mi cu subiect şi predicat".

Sensul acestei expresii este cât se poate de clar. De origine ceva mai recentă decât mai vechea „Mi s-a explicat negru pe alb" este înrudită cu aceasta.

Se adresează celor care încearcă să ne „ameţească" vorbind de regulă frumos, dar fără să spună nimic. Cel care este sătul de vorbăria goală, ţine ca vorbitorul să-şi formuleze concret şi concis opiniile rugându-l să revină la subiect.

Este un apel la formularea simplă şi clară, fără artificii.

Expresia a apărut – spre cinstea noastră! – odată cu răspândirea ştiinţei de carte, demonstrând că, pentru a te face înţeles trebuie să vorbeşti simplu – cu subiect şi predicat! *(I.S.)*

Drepturile legale ale animalelor sălbatice

Înalta Curte din Ecuador a decis printr-un proces istoric că animalele sălbatice au dreptul legal de a exista, de a-şi dezvolta instinctele înnăscute, de a fi ferite de cruzime, frică şi suferinţă disproporţionate.

Decizia de referinţă a avut loc în februarie, după ce instanţa supremă din Ecuador a interpretat legile constituţionale ale ţării privind „drepturile naturii", într-un caz care implică o maimuţă lânoasă pe nume Estrellita. „Drepturile naturii"

sunt legi care stabilesc dreptul legal al unui ecosistem de a exista şi de a se regenera.

Estrellita a fost scoasă din habitatul ei la vârsta de o lună şi ţinută apoi într-o reşedinţă privată timp de 18 ani. Deoarece deţinerea unui animal sălbatic este ilegală în Ecuador, ea a fost confiscată de autorităţi în 2019 şi plasată în îngrijirea grădinii zoologice, unde a murit o lună mai târziu, după ce a suferit un stop cardiorespirator brusc. Ana Beatriz Burbano Proaño, cea care a deţinut maimuţa timp de 18 ani, a învăţat-o să comunice prin sunete şi gesturi şi a adaptat-o la cultura şi tradiţiile familiei. Burbano a depus o petiţie de habeas corpus, un mecanism legal pentru a stabili dacă detenţia unei persoane este validă, înainte de a afla că Estrellita a murit la grădina zoologică.

Ea a cerut să-i fie returnată maimuţa şi instanţa să declare că drepturile animalului au fost încălcate. Hotărârea instanţei a fost în favoarea Anei, dar a menţionat că drepturile maimuţei au fost încălcate şi atunci când a fost scoasă din habitatul său natural, la vârsta de o lună. Acest verdict a ridicat

drepturile animalelor la nivelul Constituţiei, drepturi ce provin din propria valoare, nu din valoarea lor pentru oameni.

Ecuador are una dintre cele mai mari biodiversităţi din lume, cu 26 de tipuri de habitat distincte şi 20% din diversitatea păsărilor de pe planetă. În 2008, a devenit prima ţară care a recunoscut drepturile naturii la nivel constituţional, natura fiind asimilată ca entitate juridică.

Alte ţări, ca Noua Zeelandă şi Canada, însă şi câteva oraşe din Statele Unite, au tratate sau legi locale care oferă animalelor sălbatice o anumită protecţie. În noiembrie 2021, Regatul Unit a recunoscut mai multe nevertebrate, inclusiv homari, caracatiţe şi crabi, ca fiinţe. Însă, aceste drepturi nu au fost aplicate la nivel constituţional. *(A.N.P.)*

Săptămânalul „Magazin" este editat de

CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.

magazin

Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991. Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU
Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicuşor Dincă (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu

FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUŞNARENCU
Redactor-şef
ADRIAN HOAJĂ, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L. Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

Tiparul: **TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.**

Manechine trimise pe Lună

NASA va trimite două corpuri artificiale de femeie pe Lună pentru a studia riscurile radiațiilor spațiale pentru femeile astronaut. Manechinele, denumite Helga și Zohar, vor fi lansate la bordul navei spațiale Orion de la Centrul Spațial Kennedy din Florida în luna august a acestui an.

Helga și Zohar sunt realizate din materiale echivalente cu țesuturi umane de densitate variabilă, care reproduc proporțiile corpului unei femei, inclusiv oasele și țesuturile moi. În zonele din corpurile lor cu sensibilitate maximă la radiații – piept, stomac, uter și măduvă osoasă – au fost instalați senzori pentru depistarea efectelor radiațiilor.

Cele două vor ocupa locurile de pasageri în timpul primei misiuni Orion în jurul Lunii, mergând mai departe decât a zburat vreun om până acum. „Vrem să aflăm exact cum afectează nivelul de radiații femeile astronaut pe parcursul unui întreg zbor spre Lună și ce măsuri de protecție ar putea contribui la contracararea acestui fenomen", a precizat Thomas Berger, șeful grupului de biofizică din cadrul Departamentului de Biologie a Radiațiilor de la Institutul de Medicină Aerospațială din Köln.

Se știe că atunci când astronauții părăsesc atmosfera terestră, ei sunt expuși la întregul spectru de radiații întâlnite în spațiu. În total, 75 de femei au zburat în spațiu până acum, dar zborul spre Lună le va expune la alte tipuri de radiații decât cele implicate de simpla deplasare pe orbita Pământului sau pe Stația Spațială Internațională (ISS). Practic, astronautele ajunse pe Lună vor fi expuse la radiații de 2,6 ori mai mari decât la bordul ISS.

Pentru a se studia efectul radiațiilor, Helga va zbura neprotejată pe Lună, în timp ce Zohar va purta o vestă de protecție împotriva radiațiilor, numită AstroRad și fabricată din polietilenă, pentru a bloca mai bine protonii dăunători în spațiu. Potrivit experților, corpul feminin este mai sensibil la aceste radiații decât cel masculin, în special la nivelul unor organe precum sânii. Atât Helga, cât și Zohar au o înălțime de 95 cm și cântăresc 36 de kilograme.

Ele sunt alcătuite din 38 de „felii" suprapuse de materiale plastice echivalente cu țesuturi care imită densitatea variabilă a oaselor, a țesuturilor moi și a plămânilor. Manechine similare sunt folosite în spitale pentru a cuantifica doza potrivită de radiații pentru terapiile împotriva cancerului.

Ceas inteligent pentru plante

Chiar dacă suntem grădinari experimentați, uneori poate fi dificil să ne dăm seama dacă o plantă a primit prea multă sau prea puțină apă. Semnele vizuale, cum ar fi frunzele zbârcite sau maronii, nu apar decât după ce a dispărut cea mai mare parte a apei din plantă, în timp ce îngălbenirea are loc după ce aceasta a fost udată.

Pentru a rezolva această dilemă, oamenii de știință au creat un nou „ceas inteligent pentru plante", care monitorizează conținutul de apă din frunze și anunță proprietarul atunci când planta are nevoie de apă. La fel ca și ceasurile inteligente care urmăresc activitatea electrică a inimii purtătorului prin intermediul unor electrozi aplicați pe piele, senzorul portabil pentru plante poate fi atașat pe frunze. El transmite prin tehnologia wireless date către o aplicație pentru smartphone, permițând proprietarului să urmărească permanent nivelul de hidratare.

Anterior, oamenii de știință dezvoltaseră electrozi pentru a monitoriza conținutul de apă din frunze, dar aceștia se desprindeau adesea, ceea ce reducea acuratețea datelor.

Cercetătorii de la Laboratorul Național Brazilian de Nanotehnologie, condus de Renato Lima, au dorit să identifice un design de electrod care să fie fiabil pentru monitorizarea pe termen lung a stresului hidric al plantelor, rămânând totodată fixat. Ei au creat două tipuri de electrozi: unul din nichel, iar celălalt din hârtie acoperită cu o peliculă ceroasă. Atunci când echipa a fixat cu o bandă adezivă transparentă ambii electrozi pe frunze de soia, electrozii pe bază de nichel au funcționat mai bine, producând semnale mai puternice pe măsură ce frunzele se uscau.

Acești electrozi metalici au rezistat mai bine la vânt, datorită designului peliculei metalice, care a permis ca o mai mare parte din bandă să se conecteze cu suprafața frunzei.

Cercetătorii au declarat că monitorizarea conținutului de apă de pe frunze poate oferi chiar și indirect informații despre expunerea la dăunători și agenți toxici.

Deoarece dispozitivul portabil pentru plante oferă date fiabile în sere și grădini interioare, savanții intenționează acum să testeze dispozitivele în grădinile exterioare și pe culturi de masă, pentru a determina când trebuie udate plantele, ceea ce ar putea duce la economisirea resurselor și la creșterea randamentului agricol.

Robotul degustător de whisky

Whisky-ul este una dintre cele mai populare băuturi din întreaga lume, dar majoritatea consumatorilor încă se bazează pe etichetă pentru a face diferența între sticlele ieftine și cele scumpe. Acum, oamenii de știință au dezvoltat un nas robotizat numit NOS.E, care poate identifica diferite mărci, origini și stiluri „adulmecând" băutura!

Studiul a fost condus de Dr. Steven Su de la Universitatea de Tehnologie din Sydney, Australia. „Până acum, pentru a detecta diferențele dintre tipurile de whisky era nevoie fie de un cunoscător instruit, care putea totuși să greșească, fie de o analiză chimică complexă și consumatoare de timp, efectuată de oameni de știință într-un laborator.

O evaluare rapidă, ușor de utilizat și în timp real a whisky-ului pentru a identifica calitatea și pentru a descoperi orice falsificare ar putea fi benefică atât pentru angrosiștii de băuturi de lux, cât și pentru cumpărători", susține acesta.

NOS.E este conceput pentru a imita sistemul olfactiv uman și utilizează opt senzori pentru detectarea mirosurilor dintr-o fiolă de whisky. Pe baza moleculelor de miros prezente în eșantion, senzorii generează o matrice de semnal unică. Aceasta este apoi trimisă pentru analiză la un computer dotat cu un algoritm de învățare automată, antrenat să identifice caracteristicile-cheie în diferite tipuri de whisky.

Pentru a-l testa, cercetătorii au folosit NOS.E pe șase tipuri de whisky, iar rezultatele au arătat că, în mai puțin de patru minute, dispozitivul a fost capabil să distingă tipurile de whisky cu o precizie de 100% pentru regiune, 96,15% pentru numele mărcii și 92,31% pentru stil.

Testele de laborator, inclusiv cromatografia și spectrometria de masă, au dat rezultate similare, potrivit cercetătorilor. În viitor, echipa consideră că tehnologia ar putea fi utilizată și pentru alte genuri de băuturi, inclusiv vin și coniac, dar și pentru a identifica parfumurile contrafăcute sau părțile de animale ilegale vândute pe piața neagră, cum ar fi coarnele de rinocer negru.

„Detoxifierea digitală"

Majoritatea dintre noi avem instalate pe smartphone-uri o serie de aplicații de socializare pe care ne pierdem adesea minute în șir, uneori fără să ne dăm seama. Un nou studiu a dezvăluit că renunțarea doar o săptămână la aceste aplicații poate reduce depresia și anxietatea. Dr. Jeff Lambert, psihologul de la Universitatea din Bath care a condus acest studiu, a declarat: „Social media face parte din viața modernă și, pentru mulți oameni, constituie o parte indispensabilă a ceea ce sunt și a modului în care interacționează cu ceilalți. Dar, dacă petreceți ore întregi în fiecare săptămână pe rețelele sociale și simțiți că asta vă afectează în mod negativ, poate că ar trebui să reduceți gradul de utilizare și veți vedea că acest lucru vă ajută, așa cum a relevat studiul nostru."

Potrivit rezultatelor studiului, persoanele care au luat o pauză de la folosirea platformelor precum TikTok, Instagram, Twitter și Facebook timp de șapte zile au raportat un sentiment sporit de bunăstare. Cercetătorii au împărțit un eșantion de 154 de persoane cu vârste cuprinse între 18 și 72 de ani în două grupuri – unul dintre acestea a avut interdicție de a utiliza rețelele sociale, iar celălalt nu. În medie, participanții au folosit social media timp de opt ore pe săptămână.

Participanții au fost chestionați cu privire la nivelurile lor inițiale de anxietate și depresie, precum și la sentimentul lor de bunăstare, folosind trei teste psihologice recunoscute. Pentru a măsura starea de bine, li s-a cerut să își evalueze acordul cu afirmații precum „M-am simțit optimist în legătură cu viitorul" și „Am gândit clar". Pentru a măsura depresia, participanților li s-au pus întrebări precum „Cât de des în ultimele două săptămâni ați fost deranjat de lipsa de interes sau de plăcerea de a face lucruri?"Anxietatea a fost monitorizată cu ajutorul Scalei generale a tulburărilor de anxietate.

Cei care au luat o pauză de o săptămână de la social media și-au văzut starea de bine crescând de la o medie de 46 la 55,93 pe Scala de bunăstare mentală Warwick-Edinburgh. Nivelurile de depresie în acest grup au scăzut de la 7,46 la 4,84 pe Patient Health Questionnaire-8, în timp ce anxietatea a scăzut de la 6,92 la 5,94 pe această scală.

„Mulți dintre participanții la studiul nostru au raportat efecte pozitive în urma renunțării la social media, cu o stare de spirit îmbunătățită și mai puțină anxietate în general. Acest lucru sugerează că și o mică pauză poate avea un impact serios", susține cercetătorul britanic.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Neverosimilele „legi ale urâților”

Pretutideni și în toate epocile istorice, legile au fost făcute pentru a proteja și a garanta drepturile indivizilor. Dar a existat o perioadă întunecată în istoria americană când oamenii săraci și persoanele cu dizabilități erau pedepsite din cauza aspectului lor fizic.

Aceste „legi ale urâților” erau, în principal, statute municipale din Statele Unite care interziceau apariția în public a persoanelor „bolnave, mutilate sau deformate în vreun fel, astfel încât să constituie un subiect inestetic sau dezgustător”.

În secolele XIX și XX, asemenea legi au fost folosite mai ales împotriva persoanelor instabile din punct de vedere financiar, a celor fără adăpost și a celor cu dizabilități. Ele au fost adoptate spre a-i descuraja pe cei cu dizabilități vizibile să stea în spații publice și să cerșească bani, pe considerentul că persoanele respective erau o rușine pentru comunitate.

Prima „lege a urâților” a fost votată în San Francisco la 9 iulie 1867, după ce a fost aprobată de consiliul de supraveghere municipal. Era cunoscută sub numele de Ordinul nr. 783, care condamna cerșetoria stradală și interzicea „anumitor persoane să apară pe străzi sau în locuri publice”. Oricine era găsit încălcând legea era pasibil de o amendă de 25 de dolari sau de 25 de zile de închisoare.

„Anumite persoane” era un termen larg și, în cazurile cele mai grave, afecta persoanele pe care societatea le disprețuia, dar și persoanele de culoare. Din păcate, termenul era subiectiv, în funcție de persoana care făcea arestarea.

După ce prevederile legilor au fost puse în aplicare în San Francisco, acestea s-au răspândit în alte orașe mari, precum Chicago, Denver și Reno. Legile au fost destul de populare în timpul Marii Crize, în special în orașele situate de-a lungul liniilor de cale ferată din SUA. S-a ajuns astfel până și la încarcerarea persoanelor care fuseseră mutilate sau deformate în vreun fel. Un articol de opinie din ziarul *Daily Alta California* descria un imigrant italian ca fiind o persoană „fără picioare și mâini... căreia îi plăcea dezgustător de mult să-și expună cioturile”. În 1916, o femeie pe nume Mother Hastings a fost plătită să părăsească orașul Portland pentru că „era o priveliște prea groaznică pentru a fi văzută de copii”. Un alt bărbat din Indianapolis a fost arestat pentru că a avut o criză de epilepsie în timp ce cobora dintr-un tramvai. Poliția a crezut că era beat, așa că l-a arestat. Abia după ce un medic a certificat că era vorba de epilepsie, bărbatul a fost eliberat din arest. Dar chiar și eliberarea s-a bazat pe condiția ca el să fie internat pe viață într-un azil pentru epileptici din Indiana.

Situația s-a schimbat după încheierea Primului Război Mondial, când unii soldați americani s-au întors de pe front mutilați. Abia atunci, atitudinea față de persoanele cu handicap a început să se schimbe în Statele Unite.

După încheierea războiului, în 1918, nu a mai fost adoptată nicio nouă „lege a urâților”. Mai degrabă, au existat noi planuri de gestionare a sănătății fizice și mentale a veteranilor de război.

Ultimul caz cunoscut de arestare în baza josnicelor legi s-a petrecut la Omaha, statul Nebraska, în 1974. A fost un caz împotriva unui om al străzii care a fost arestat pentru că avea „semne și cicatrice pe corp”, dar care a fost imediat eliberat, pe baza unui ordin judecătoresc.

Între anii 1960 și 1970 au fost elaborate legi locale pentru a proteja drepturile persoanelor cu dizabilități și ale persoanelor cu diverse forme de deficiențe fizice și mentale. Dar abia în 1990, Congresul SUA a adoptat Legea privind persoanele cu dizabilități.

Fotodocument

Când și britanicii bombardau așezări civile...

Bombardarea așezărilor umane și a civililor lipsiți de apărare nu este o tactică specifică doar unor lideri sceleraţi din zilele noastre, ci a mai fost practicată în trecut și la... case mari. De pildă, forțele armate britanice au recurs la ea între 1936 și 1939, în încercarea de a suprima revolta arabă din Palestina. Pe 28 august 1938, orașul Jenin, de pe Malul Vestic al Iordanului, a fost atacat cu bombe, un sfert din el fiind transformat în ruine, după cum se vede și în această imagine.

„Cavalerul Scaunului” – o slujbă râvnită la curtea Angliei

Să aibă grijă de rege în timp ce acesta răspundea chemării naturii era, la prima vedere, o sarcină destul de dezgustătoare în lumea nobililor de la curtea Angliei medievale. Dar în ciuda caracterului ei degradant, funcția de „Cavaler al Scaunului” a fost una dintre cele mai prestigioase la care putea aspira un aristocrat. Dacă îndatoririle includeau și ștergerea la fund a regelui nu se știe cu siguranță.

Ceea ce știm este că ocupantul acestui post îi furniza suveranului toate cele necesare când trebuia să meargă la toaletă. De asemenea, el monitoriza mișcările intestinale ale regelui și raporta medicului regal orice aspecte legate de sănătatea regelui.

Această îndatorire includea, de asemenea, întreținerea piesei de mobilier specifice, care a dat numele funcției, „scaunul” pe care stătea așezat monarhul când își făcea nevoile. Scaunul închis a fost predecesorul toaletei moderne de astăzi. Designul de bază consta într-o cutie sau un dulap de înălțimea unui scaun obișnuit, cu o gaură în partea superioară.

În interiorul acestei găuri se afla un bol, de obicei din lut, care capta urina și fecalele. Când nu era folosit, scaunul închis era acoperit de un capac rabatabil, iar dispozitivul era portabil, fiind cărat de „cavaler” oriunde mergea suveranul, inclusiv în bătălii. Deși îndatoririle acestui rol erau înjositoare, slujba venea cu un avantaj incredibil.

Adesea, individul selectat pentru acest rol devenea unul dintre prietenii cei mai apropiați ai regelui. Era o poziție de mare încredere. Aflat întotdeauna în imediata apropiere a regelui, Cavalerul Scaunului ajungea să fie, în mod natural, la curent cu toate secretele regale.

Acest lucru se traducea în putere și, pe măsura trecerii secolelor, poziția a evoluat, căpătând roluri și responsabilități mai importante, care depășeau cu mult dezavantajele. În perioada dinastiei Tudor, Cavalerul Scaunului a fost însărcinat și cu administrarea finanțelor casei regale, iar sub Henric al VII-lea a fost implicat în stabilirea politicii fiscale naționale.

Totuși, funcția nu era lipsită de pericole, ca în cazul lui Henry Norris, unul dintre cei patru Cavaleri ai Scaunului pe care i-a avut Henric al VIII-lea. Norris a ajuns la curtea lui Henric al VIII-lea în tinerețe, iar în timp cei doi au devenit prieteni apropiați. În cele din urmă, Norris l-a înlocuit pe Sir William Compton în funcția de Cavaler al Scaunului.

În timp ce servea la curte, Norris s-a împrietenit cu Anne Boleyn, sprijinind-o să devină regină. Dar, când tânăra a căzut în dizgrația lui Henric al VIII-lea, în 1536, Norris, un prieten și susținător de lungă durată al Annei, a căzut sub securea călăului, alături de regină și de alți membri ai facțiunii acesteia. După urcarea pe tron a Elisabetei I, rolul tradițional masculin în slujba monarhilor a luat sfârșit.

Funcția a suferit o transformare și a fost redenumită Prima Doamnă de Cameră, în 1558. Cavalerul Scaunului a revenit la începutul secolului XVII, când un monarh de sex masculin a reluat tronul.

„Regele nebun”, George al III-lea, a angajat cei mai mulți „cavaleri” de-a lungul unei singure domnii: nouă în total, inclusiv John Stuart, care mai târziu va deveni prim-ministru al Marii Britanii! Funcția a continuat să evolueze, până la urcarea pe tron a regelui Eduard al VII-lea, care a desființat-o definitiv, în 1901.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Astăzi în istorie

26 mai 1566

S-a născut sultanul otoman Mehmet al III-lea

Sultanul Mehmed al III-lea s-a născut la Manisa, la 26 mai 1566, ca fiu al lui Murad al III-lea și nepot al lui Soliman Magnificul. Primind o educație aleasă, a fost elev al celebrului cărturar Hoca Sadeddin Efendi. În 1583, a fost numit guvernator al orașului Manisa, iar la 27 ianuarie 1595 i-a succedat tatălui său la tron.

Mehmed al III-lea rămâne notoriu chiar și în istoria otomană pentru că a pus să fie executați 19 dintre frații și frații săi vitregi spre a-și asigura puterea. Toți au fost strangulați de sclavii surdo-muți ai noului sultan. Mehmed al III-lea a fost un conducător indolent, care a lăsat guvernarea în seama mamei sale,

Safiye Sultan, o femeie de origine venețiană.

Totuși, înfrângerile otomane din războaiele cu creștinii l-au determinat pe Mehmed al III-lea să preia personal comanda armatei. El a cucerit cetatea Eger în 1596 și a învins forțele habsburgice și transilvănene la Keresztes. Dar în anul următor, sultanul nu a mai reluat campania, după ce medicii i-au interzis să mai părăsească palatul imperial, „din cauza sănătății precare, produsă de excesul de mâncare și băutură”.

Mehmed al III-lea a fost mai conservator decât predecesorul său și a oprit în mare măsură patronajul artistic, ce fusese încurajat de sultanii de până la el. Domnia lui Mehmed al III-lea nu a adus niciun regres major pentru Imperiul Otoman, care se presupunea că se afla în declin. Sultanul a murit la Palatul Topkapi din Constantinopol, în 1603. El trebuia să fie urmat la tron de fiul cel mare, Jahja, dar acesta se convertise la creștinismul ortodox oriental și dregătorii l-au ales în locul lui ca suveran pe fratele mezin, Ahmed.

Plecând în Europa de Vest, Jahja a promis mai multor susținători, precum și celor patru papi romano-catolici pe care i-a cunoscut, că va face din creștinism religia de stat a sultanatului otoman dacă va reuși vreodată să urce pe tronul imperial – ceea ce nu s-a întâmplat.

E bine de ştiut

Odată diagnosticată cu diabet, orice persoană este interesată să ştie cât mai multe amănunte despre alimentaţia adecvată. Diabetul este o boală metabolică, aşadar este afectat modul în care organismul îşi obţine energia necesară din nutrienţi. Nu trebuie uitat că secretul pentru a menţine diabetul sub control este moderaţia. În afară de medicamentele prescrise, alimentaţia şi mişcarea joacă un rol important în menţinerea valorilor glicemiei cât mai aproape de limitele normale.

Principalele alimente care stau la baza dietei recomandate unei persoane cu diabet sunt legumele, cerealele integrale şi fructele. De asemenea, este important aportul de proteine care trebuie să provină din carne slabă (peşte şi carne albă), nuci şi leguminoase.

Un alt element esenţial ce trebuie inclus în rutina zilnică a unui diabetic îl

Pledoarie pentru moderaţie

reprezintă exerciţiile fizice, care, teoretic, ajută la păstrarea unei greutăţi corporale constante.

E bine de ştiut că pacientul diabetic are nevoie de cât mai mult calciu, care să provină de preferat din alimente, nu din suplimente. Lactatele, cu conţinut scăzut de grăsimi, fără adaos de zahăr, sunt una dintre cele mai bune surse de calciu. Calciul se găseşte din plin şi în seminţele de susan şi în unele legume (spanac şi broccoli).

Există şi alimente care trebuie evitate în dieta unui diabetic. Alimentele nerecomandate sunt cele cu un conţinut ridicat de carbohidraţi: orez, pâine albă, paste, dar şi dulciuri, produse de patiserie şi sucuri carbogazoase.

În categoria băuturilor interzise intră sucurile tip fresh, sucurile carbogazoase sau energizante, datorită cantităţii mari de glucide pe care le conţin. Cafeaua în exces şi ceaiul cu zahăr sau băuturile foarte dulci, precum ciocolata caldă, sunt, de asemenea, nerecomandate.

Repetăm, moderaţia în alimentaţie şi stilul de viaţă, reprezintă cheia ţinerii sub control a diabetului.

Dr. ANDY ANDREI

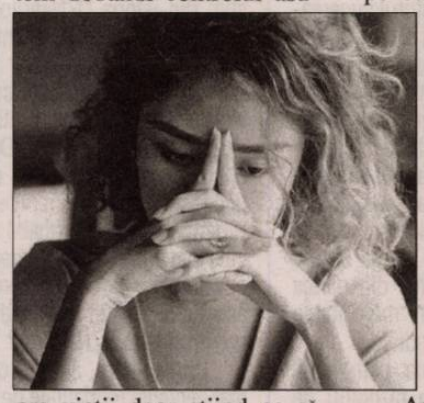
Lecţii de nutriţie

Mituri spulberate

„Ei bine, dragii mei, pot să vă spun că aşteptaţi prea multe de la o farfurie cu mâncare", ne surprinde cu mărturisirea apreciata dr. Mihaela Bilic.

„O fi important ce băgăm în gură, cât şi cum mâncăm, dar de aici până la a dobândi nemurirea şi sănătatea prin intermediul alimentelor, e cale lungă. În primul rând nu-ţi poţi nega genele, destinul, soarta. A avea un stil de viaţă echilibrat ajută, dar nu e miraculos. Nu poţi scăpa de cancer devenind vegetarian şi nici protecţie împotriva infarctului nu primeşti dacă elimini grăsimile din dietă. Nu poţi vindeca bolile grave printr-un regim drastic/special şi nici nu trebuie să crezi că boala reprezintă o pedeapsă pentru «prostiile» pe care le-ai mâncat.

Ar fi prea simplu să putem dobândi controlul asupra vieţii doar ştiind ce să mâncăm. Hrana e unul din elementele pe care trebuie să le luăm în calcul însă, din păcate, nu cel mai important. Există factori cu impact mult mai grav şi pe care, de multe ori, nu-i vedem, nu-i simţim. De la poluare la stres, de la defectele genetice la procesul firesc de îmbătrânire, totul ne afectează sănătatea, începem să «ruginim» de la prima gură de aer pe care o respirăm la naştere, oxigenul e cel mai important agent oxidativ. Soarele, zahărul, toxinele din mediu lasă şi ele urme. Şi cel mai rău ne facem singuri neştiind să exteriorizăm şi să neutralizăm energia negativă, stresul, grijile. Nemulţumirea şi necazurile ne îmbolnăvesc mai mult decât mâncarea.



Aşa că nu vă mai umpleţi cu suspiciune şi neîncredere farfuriile, ci căutaţi să vă trăiţi viaţa frumos, cu bunătate, linişte şi împăcare. Atât cât o fi ea de lungă!", a scris dr. Mihaela Bilic, pe pagina sa de Facebook.

Pentru dumneavoastră, doamnă

Medicamentele, singurele calmante eficiente?

Puterea vindecătoare a muzicii poate ţine locul medicamentelor în mai multe situaţii decât aţi putea crede. Da, muzica este mai puternică decât calmantele, Mozart reduce reacţiile alergice, iar melodiile preferate influenţează semnificativ nivelul de testosteron.

Muzica pe post de calmant şi antialergic

Puterea vindecătoare a muzicii este amintită din vremuri biblice (David cânta la liră, Saul se relaxa), însă ar suna cam ezoteric dacă ştiinţa n-ar avea nimic de spus. Primul experiment de acest gen datează din 1914 şi a demonstrat că muzica era o metodă excelentă de a „calma şi distrage pacienţii de la oroarea situaţiei de a sta treji în timpul operaţiilor", aminteşte dr. nutriţionist Cristian Panaite.

Deşi avem anestezice, muzica îi calmează pe pacienţi mai bine decât calmantele administrate înainte de operaţie. În timpul experimentului, s-a dovedit că muzica lui Kenny G. a scăzut anxietatea, ritmul inimii şi tensiunea. Dacă injectezi latex în pielea cuiva alergic la latex, va avea o umflătură mare şi roşie. Dar dacă îi faci acelaşi lucru după 30 de minute de ascultat Mozart, umflătura e mult mai mică! Explicaţia nu-i destul de ştiinţifică? Atunci aflaţi că doar Mozart are acest efect, Beethoven, Schubert, Haydn sau Brahms n-au reuşit deloc să reducă reacţia alergică.

Impactul muzicii asupra metabolismului şi testosteronului

Tot din categoria „incredibil, dar adevărat", este un studiu care arată că bebeluşii prematuri care ascultă Mozart iau mai repede în greutate.

La adulţi însă, muzica creşte rata metabolică şi ardem în medie cu 28 de calorii mai mult pe zi dacă ascultăm muzică, chiar dacă stăm în pat. Dar vă sfătuiesc să vă şi mişcaţi pe ritm, pentru arderi şi mai mari!

Mai mult, după 30 de minute de muzică, nivelul de testosteron responsabil cu libidoul, agresivitatea şi dominanta scade cu 14% la bărbaţi şi creşte cu 21% la femei. Liniştea n-a avut niciun efect, însă reducerea testosteronului s-a obţinut şi după Mozart, şi după jazz, muzică pop şi cântece gregoriene.

Muzica nu este doar un limbaj universal, ci şi un medicament fără efecte secundare. Ascultaţi zilnic muzica preferată pentru relaxare, pentru meditaţie, pentru frumuseţe, pentru mişcare. Personal, mărturiseşte dr. nutriţionist Cristian Panaite, cred că este foarte greu să faci excese alimentare pe jazz sau muzică clasică.

Dosarele frumuseţii

Hidratare corectă

Primăvara se impun unele îngrijiri speciale menite să repună organismul în formă maximă. În primul rând este vorba despre o hidratare corectă.

Părul îşi va recăpăta strălucirea dacă veţi aplica o dată pe săptămână o mască reparatoare, pregătită dintr-o banană, două linguri de iaurt, 2 linguriţe de ulei de măsline, 1 linguriţă de miere, 3 linguri de lapte şi 3 picături de ulei esenţial de ylang-ylang. Amestecul se aplică pe părul spălat şi se lasă timp de o oră să acţioneze, după care se clăteşte cu apă din abundenţă.

Pentru a evita neplăcerile provocate de frig (cearcăne, roşeaţă) acordaţi-vă în fiecare dimineaţă 10 minute pentru ca şi tenul să-şi recapete strălucirea. Curăţaţi tenul apoi aplicaţi o mască hidratantă şi o cremă bogată în antioxidanţi, aplicată prin mişcări circulare pentru a stimula circulaţia sangvină.

Fără o bună hidratare, pielea devine aspră, se irită şi se descuamează. Pentru a evita acest lucru este nevoie de o hidratare intensă. Dimineaţa şi seara, după duş aplicaţi pe tot corpul un ulei hrănitor sau un lapte de corp.

Pentru a preveni crăparea buzelor se poate aplica un balsam ori de câte ori simţiţi că sunt uscate. De asemenea, evitaţi umezirea buzelor, iar rujul folosit să fie hidratant. Pentru buze moi şi catifelate, seara, înainte de culcare, se aplică un strat fin de miere.

Gastronomice

Salată cu ton şi ou

O salată verde mică, 2 cepe, 1 castravete, 3 roşii, 2 ouă, o conservă mare de ton, pătrunjel proaspăt, 2 căţei de usturoi, 1/4 ceaşcă suc de lămâie, 3 linguri ulei de măsline, sare, piper, frunze proaspete de mentă.

Ceapa se taie mărunt, castravetele rondele şi roşiile felii. Ouăle se fierb tari, se lasă la răcit, apoi se taie rondele. Tonul se scurge bine şi se pune într-un vas mare. Peste peşte se pun legumele şi salata tăiată fideluţă. Într-un alt vas, se amestecă pătrunjelul tăiat fin, usturoiul zdrobit, zeama de lămâie, uleiul de măsline, menta, apoi se potriveşte de sare şi piper. Se toarnă sosul astfel obţinut peste compoziţia din primul vas şi se amestecă.

Plachie de crap chinezesc

1 crap chinezesc de 1,5 kg, 7 cepe, 4 roşii, 100 ml ulei, 1 ardei kapia, 2 ardei graşi, 100 ml vin alb, pătrunjel verde, piper, sare.

Se curăţă peştele, se spală şi se crestează. Ceapa se taie peştişori, ardeiul feliuţe şi se rumenesc în ulei. Se adaugă apoi roşiile curăţate de coajă, pătrunjelul verde, vinul, sarea şi piperul. Într-o tavă se pune peştele şi apoi se toarnă sosul deasupra. Se dă la cuptor la foc potrivit, pentru 30 de minute.

Paste cu busuioc

1 pachet spaghetti, brânză feta, 3-4 roşii, 150 g măsline, 1 castravete verde, busuioc, piper, sare, ulei de măsline.

Se pun pastele la fiert în apă cu sare şi puţin ulei. Între timp se taie cubuleţe brânza, roşiile, iar castravetele verde rondele subţiri. Când au fiert pastele, se scurg, se clătesc, se amestecă bine cu o lingură de ulei de măsline, apoi cu toate celelalte ingrediente. Se ornează cu măsline şi se presară deasupra busuioc tocat fin.

Băutură răcoritoare cu căpşuni

500 g căpşuni, miere după gust, coaja şi zeama de la o portocală, coaja şi zeama de la o lămâie, cuburi de gheaţă, mentă proaspătă, 1,5 litri apă plată.

Coaja şi zeama de la lămâie şi portocală se amestecă bine cu mierea până se dizolvă. Căpşunile spălate şi curăţate de codiţe se pasează în blender. Se amestecă, se completează cu apă cât este nevoie şi se strecoară. Se serveşte cu cuburi de gheaţă şi mentă proaspătă.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Obstacole psihologice în calea desecretizării

Pe 30 noiembrie 2021, analistul finlandez Janne Tikkanen publica pe Medium.com un articol intitulat „Cel mai mare obstacol în calea transparenţei oficiale a fenomenului OZN". Articolul analizează posibile motive pentru care anumiţi oficiali înalţi şi foarte influenţi din armata americană şi comunitatea de informaţii se opun unei mai mari transparenţe în ceea ce priveşte întâlnirile militarilor cu OZN-uri.

Ipoteza autorului este că cel mai mare obstacol în calea transparenţei oficiale cu privire la problema OZN-urilor este psihologia umană: frica şi ruşinea în mintea unor oficiali de rang înalt din Pentagon şi Comunitatea de Informaţii (IC).

În primul rând, ce se află în spatele fricii acestor oficiali de rang înalt? Dacă sunteţi familiarizat cu istoria OZN-urilor, ştiţi că dovezile documentate de negare şi ridiculizare a OZN/UAP-urilor de către guvernul SUA (USG) sunt abundente şi clare. Motivul pentru frica şi ruşinea oficialilor de rang înalt este că această poziţie oficială de negare şi ridiculizare, susţinută de-a lungul mai multor decenii, va deveni cunoscută publicului, care va cere socoteală pentru că a fost dezinformat.

Puneţi-vă în pielea actualilor oficiali din Pentagon şi Comunitatea de Informaţii (IC), care nu vor mai multă transparenţă a fenomenului OZN. Ce aţi simţi într-o situaţie în care secretele murdare ale angajatorului tău sunt pe cale să fie expuse lumii întregi? Chiar dacă nu aţi fi implicat direct sau de bunăvoie în muşamalizarea OZN-urilor, publicul nu va şti asta. Dacă muşamalizarea OZN ar fi expusă publicului (deşi este greu de prezis cum ar reacţiona publicul), v-aţi aştepta la o avalanşă de blamări sau la ceva şi mai rău.

Cu cărţile pe masă

Cu aceste aşteptări (indiferent cât sunt de valide sau nu), dacă aţi lucra în Pentagon sau IC pe problema OZN-urilor, aţi pune oare de bunăvoie toate cărţile pe masă? Amintiţi-vă, mă refer la oficialii care ezită sau se opun unei mai mari transparenţe cu privire la ceea ce guvernul SUA ştie sau nu ştie despre OZN/UAP-uri. Ştim că o facţiune de oficiali din Pentagon şi IC susţin deschiderea pe care Luis Elizondo, Chris Mellon şi alţii încearcă să realizeze. Şi conform lui Elizondo, acea facţiune pare să fie chiar majoritară.

Ce ne spune asta? Aceasta spune că grupul mai mic, opus transparenţei, cuprinde persoane foarte în vârstă şi foarte influente. Aceşti indivizi influenţi au cel mai mult de pierdut într-un scenariu de „dezvăluire" (orice ar fi şi oricum ar arăta) şi, prin urmare, sunt cei care se tem şi se opun cel mai mult.

Autorul articolului afirmă că este uşor de imaginat de ce unii oficiali de rang înalt continuă să se opună unei mai mari transparenţe şi, prin extensie, „dezvăluirii" fenomenului OZN. Cu toate acestea, teama lor nu este o scuză pentru manipularea continuă a percepţiei publicului asupra problemei OZN şi, în special, pentru ascunderea calităţii şi cantităţii dovezilor. Dovezile arată că unele OZN/UAP sunt puţin probabil create de om; de exemplu, „Tic Tac" în cazul USS Nimitz 2004.

Revenind la întrebarea, aţi pune toate cărţile pe masă? Autorul sugerează să folosim puţin bunul simţ. Dacă aţi făcut ceva greşit din punct de vedere moral – poate chiar la marginea ilegalităţii – v-aţi simţi înclinat să spuneţi asta cuiva? Poate da, ştiind că astfel v-aţi simţi uşurat. Dar asta ar avea efecte asupra colectivului în care sunteţi integrat. Adaptarea la regulile sociale ale unui grup ne-a intrat în sânge. Acum 10000 de ani, respingerea din partea unui grup însemna, în majoritatea cazurilor, moartea unui individ.

Nu putem subestima psihologia umană în procesul (sau războiul) de dezvăluire, în curs, a adevărului din spatele problematicii OZN. Nu putem minimiza ceea ce anumiţi oficiali de rang înalt se aşteaptă să se întâmple cu poziţia, reputaţia, familiile lor şi aşa mai departe, în cazul în care faptele ar fi dezvăluite.

Autorul articolului crede că cel puţin unii dintre ei sunt îngrijoraţi şi de modul în care ar fi afectată încrederea publicului în guvernul SUA, de potenţiala panică socială şi de consecinţele pentru cei dragi. Deci, în privinţa dezvăluirii publice a tot ce ştim referitor la problema OZN-urilor, pe acei oficiali de rang înalt îi motivează fără îndoială

interesul propriu, dar, în acelaşi timp, şi consecinţele asupra societăţii.

Dar, cel mai probabil, există şi alţi factori implicaţi în rezistenţa din unele grupuri din Pentagon şi IC pentru a da răspunsuri directe privind ce ştiu sau nu ştiu despre OZN /UAP-uri. De exemplu, US Air Force (USAF) nu cooperează cu (actualul) grup operativ UAP din motive evidente; din punct de vedere istoric, USAF este cea care a stat, zeci de ani, în spatele negării şi ridiculizării validităţii OZN/UAP-urilor.

Janne Tikkanen crede că frica şi ruşinea sunt cu siguranţă la baza problemei. Dar acestea au şi alte faţete. Luând din nou USAF ca exemplu: cum v-aţi simţi – întreabă el – când spuneţi publicului că nu deţineţi controlul spaţiului aerian al SUA? Cu alte cuvinte, să recunoaşteţi că nu vă puteţi face datoria de a vă proteja naţiunea şi cetăţenii ei (cel puţin împotriva OZN-urilor de tip „Tic Tac", mult superioare din punct de vedere tehnologic).

În continuarea expunerii sale, autorul articolului se întreabă dacă există vreo soluţie la problema muşamalizării fenomenului OZN? Probabil că există multe soluţii, în funcţie de amploarea şi adâncimea muşamalizării. Dar, în orice situaţie, primul pas ar trebui să fie schimbarea fricii şi ruşinii din mintea unor înalţi oficiali militari şi de informaţii. Cum ar putea fi făcuţi aceşti oficiali de rang înalt să se simtă suficient de confortabil pentru a oferi ceea ce guvernul SUA ştie despre OZN-uri?

Le dai ceva în schimb. De exemplu, le oferi garanţia că nu vor merge la închisoare, nu îşi vor pierde stelele de pe epoleţi, pensia etc. Autorul numeşte această soluţie „amnistia". Este o afacere corectă, având în vedere ceea ce ştim din istoria OZN-urilor (minciuni, negare, ridiculizare, închiderea gurii oamenilor şi poate chiar măsuri mai dure)? Desigur, nu este corect pentru victimele muşamalizării oficiale a adevărului OZN/UAP-urilor. Dar dacă publicul ar cere dreptate cu orice preţ şi pedepsirea vinovaţilor, viteza dezvăluirilor ar încetini şi probabil s-ar opri. Şi cine ştie dacă va mai apărea vreodată o oportunitate ca cea pe care o avem în acest moment de a afla mai multe despre problema OZN-urilor?

Prin urmare, autorul crede că cea mai eficientă modalitate de a ocoli frica şi ruşinea din mintea unor oficiali înalţi şi foarte influenţi ar fi amnistia pentru oficialii Pentagonului şi IC care au acces la dovezile cele mai valide şi de încredere ale fenomenului OZN.

Implicaţii majore

Dar de ce este esenţială dezvăluirea şi pentru cine? Care sunt implicaţiile unei mai mari transparenţe? Sau care am vrea să fie implicaţiile şi pentru cine? Tikkanen crede că majoritatea oamenilor familiarizaţi cu subiectul OZN ar răspunde că o mai mare transparenţă este bună pentru toată lumea. De pildă, având în vedere sursele de energie ale OZN-urilor şi potenţialul lor de a ajuta la problemele de mediu. O mai mare transparenţă a problemei OZN-urilor ar fi deci crucială nu numai pentru indivizii în viaţă, ci şi pentru generaţiile viitoare.

Care sunt implicaţiile pozitive şi negative dacă lumea ar ajunge să cunoască adevărul despre ce sunt unele OZN/UAP? Autorul consideră că este o întrebare dificilă, la care nu poate să răspundă oricine. El nu era sigur că cineva îşi poate imagina toate implicaţiile pentru viaţa de pe Pământ sau poate prezice toate rezultatele posibile, dar implicaţiile pozitive şi negative există, indiferent de tehnologia şi sursa de energie din spatele OZN-ului „Tic Tac", fie el făcut de om sau nu. Autorul se întreabă dacă ar merita să riscăm toate oportunităţile pe care probabil le-ar crea dezvăluirea în schimbul dreptăţii şi al răzbunării? El răspunde cu „nu" spunând că ar fi miop şi egoist. Ar fi ca şi cum ai neglija nevoile de îngrijire şi protecţie ale copilului tău pentru nevoia personală de justificare. Iar dacă am alege adevărul, autorul crede că omenirea este pregătită şi dezvăluirea merită să fie făcută. Aşa că trebuie să oferim oficialilor de rang înalt mijloacele pentru a face ceea ce trebuie. Trebuie să le schimbăm aşteptările cu privire la ceea ce se va întâmpla dacă vor spune adevărul sau vor declasifica (în limite rezonabile) dovezile că unele OZN/UAP nu sunt făcute de om.

Dar în încheiere, Janne Tikkanen îşi invită cititorii să aprecieze, şi cu mintea proprie, ce este bine sau greşit de făcut, ce este o viaţă/societate bună, cine sunt în centrul problemei OZN şi cine va profita de lupta pentru o mai mare transparenţă.

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

Atlantida – obsesia liderilor naziști

Insula-cetate îngropată ori înecată într-o epocă ancestrală, ce face ca însăşi existenţa ei să fie considerată improbabilă, a fost căutată cu o febrilitate aproape maladivă de echipe secrete de militari-cercetători naziști pe tot cuprinsul globului pământesc.

Convingerea fanatică a liderilor lor era că Atlantida face parte din mitologia lor şi că vor putea descoperi secrete inimaginabile care i-ar fi putut ajuta să stăpânească Pământul, pentru totdeauna.

Conform cunoştinţelor actuale, Atlantida a fost menţionată pentru prima dată de Platon în dialogurile Timaios şi Critias, scrise în 360 î.Chr., dar ea ar fi dispărut sub ape în jurul anilor 9500 î.Chr. Naziști de rang înalt, între care Heinrich Himmler, au efectuat expediţii în regiuni exotice foarte îndepărtate de Europa, cu cheltuieli considerabile, sperând că vor descoperi dovezi concludente ale existenţei fabulosului tărâm într-o perioadă în care credinţele în ştiinţele de frontieră, religiile păgâne şi ocultismul se răspândeau rapid în Germania sfârşitului de secol XIX şi a începutului veacului trecut, cu un impact profund în filosofia nazistă.

La Platon, Atlantida era considerată o forţă inamică venită să atace statul-naţiune atenian, iar în alegoria filosofului grec agresiunea a fost respinsă, insula din ocean pierzându-şi apoi ajutorul din partea zeilor şi astfel găsindu-şi pieirea definitivă.

Platon nu a oferit prea multe informaţii despre Atlantida, însă a menţionat presupusa ei localizare, undeva „dincolo de Coloanele lui Hercule" (strâmtoarea Gibraltar). Probe solide totuşi nu au fost niciodată oferite, pentru a se putea afirma că insula ar fi fost mai mult decât o creaţie fictivă. Cu toate acestea, străvechea legendă s-a amestecat cu miturile ariene, determinând o renaştere a conceptului.

Dispariţia Atlantidei a reprezentat un uriaş rezervor de pretexte pentru ideologia susţinută de Himmler, potrivit căreia atlanţii care s-au salvat de pe insula atinsă de seisme devastatoare ar fi întemeiat ulterior mari civilizaţii, precum cea egipteană, mayaşă, tibetană şi cea a arienilor reprezentaţi de naziştii secolului trecut. Aceştia din urmă ar fi fost astfel îndreptăţiţi să îşi „recupereze" prin forţă şi crime ceea ce presupuşii lor strămoşi pierduseră cu milenii înainte.

Faptul că Atlantida lui Platon era o alegorie ce urmărea provocarea discipolilor acestuia la a gândi şi a construi raţionamente s-a pierdut de la începutul ascensiunii atavice a nazismului german.

Eşafodajul abracadabrant al ideologilor celui de-Al Treilea Reich a asimilat de-a valma ipoteze ce frizau absurdul, simboluri străvechi confiscate şi convertite în mod convenabil isteriei lor nimicitoare, elemente esoterice ocultate ori devoalate conjunctural, legături culturale inexistente, dar transformate în axiome şi mai ales un elan devastator către a distruge civilizaţia umană existentă, pentru a pune în loc pretinsa superioritate a rase ariene pure.

Efervescenţa haotică a halucinantelor teorii a dus la „identificarea" Atlantidei, de către aheologul... SS Edmund Kiss, în cetatea Tiwanaku (din Bolivia), la declararea tibetanilor şi scandinavilor drept descendenţi ai atlanţilor, la afirmaţia categorică a răspândirii simbolurilor atlante – svastica regăsită frecvent în Tibet ar fi un astfel de exemplu – pe toate continentele, cu mii de ani în urmă.

În 1931, a fost construită în oraşul Bremen „Casa Atlantis", ca templu al acestui mit, acolo urmând să funcţioneze Institutul Himmler pentru Studierea Atlantidei şi un centru de studiu al „super-rasei" ariene. Pe faţadă se afla o sculptură enormă din lemn a zeului Odin, răstignit pe arborele vieţii nordic.

O scară centrală uriaşă, construită din oţel şi sticlă, conducea la o încăpere cunoscută sub numele de Sala Cerurilor, care a servit drept centru de iniţiere în „secretele" atlanţilor.

În mod straniu, în ultimele şase-şapte decenii au apărut în lume destul de multe edificii şi aşa-numite opere de artă care evocă tocmai tăvălugul sinistru al unei ideologii a violenţei extreme. Ele transmit mesaje apocaliptice, care nicidecum nu deschid un orizont către lumină, ci porţi întunecate spre lumi subpământene.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Un Paradis printre vulcani şi gheţuri

Insulele Aleutine reprezintă unul dintre teritoriile cele mai interesante din nordul Pacificului, sub forma unui şirag continuu, separând Oceanul Pacific de Marea Bering.

Acest arhipelag alcătuit din peste două sute de insule , cu o lungime de 1750 km şi o suprafaţă de 37850 km², constituie dovada că, în vremuri străvechi, Eurasia şi America de Nord erau unite printr-un fel de punte.

Milioane de vietăţi marine

Arhipelagul formează prelungirea nordică a Inelului de Foc al Pacificului, extinzându-se într-un arc spre vest, de la Peninsula Alaska, până la Peninsula Kamceatka. Pe aceste insule vulcanice lava topită urcă la suprafaţă, iar o parte din ele sunt vulcani activi.

Unalaska este cea mai cunoscută insulă din arhipelag şi singura cu populaţie permanentă. Insula Attu, cea mai vestică, reprezintă o destinaţie de prim rang pentru ornitologi, găzduind peste zece milioane de specii de păsări marine şi numeroase locuri de cuibărit şi colonii. Insulele sunt învăluite în ceaţa care se formează din cauza contactului dintre curentul de apă rece, care coboară prin strâmtoarea Bering din Oceanul Arctic şi apa mai caldă din Pacificul de Nord. Milioane de foci trăiesc în cele mai multe insule, cu vulcani activi din crăpăturile cărora ies continuu vaporii de apă caldă ce le încălzesc în timpul iernii, motiv pentru care insulele au fost numite „caloriferul focilor".

Pe cele mai multe dintre aceste insule, creşte vegetaţia de tundră verde luxuriantă, presărată cu flori sălbatice de vară şi acoperită cu ierburi, rogoz, muşchi, licheni, însă temperaturile medii scăzute împiedică copacii să se dezvolte masiv aici.

Populaţia aleută (sau unangan) s-a stabilit pe aceste insule încă de acum peste zece milenii. Trăind pe un pământ bătut de furtuni aproape fără încetare, sărac în căldura Soarelui, dar bogat în hrană, au întemeiat sate în zonele litorale şi i-au dat ţinutului numele Alaska – „Ţara Mare".

La apogeu populaţia arhipelagului număra între 15.000 şi 25.000 de locuitori. După sosirea ruşilor în 1741, aleuţii au fost decimaţi mai întâi de atacuri violente şi înrobire, iar mai târziu de boli. Până în 1831, mai puţin de 1.000 de aleuţi au supravieţuit, iar astăzi satele lor există doar pe şapte dintre insule, aceştia fiind vânători de animale pentru blănuri şi pescari. Poziţionată într-un loc strategic important, zona este cunoscută şi pentru rolul său în Al Doilea Război Mondial: în mai 1943, forţele americane şi cele japoneze care invadaseră arhipelagul s-au ciocnit într-o bătălie sângeroasă timp de o lună, care a culminat cu victoria Aliaţilor şi retragerea forţelor japoneze din lanţul de insule.

Visul frumos al unanganilor

După 1700, în câţiva ani de la eliberarea câtorva perechi de vulpi pe insula Attu, ruşii care trăiau din comerţul cu blănuri se întorceau pentru a colecta piei – roşii, argintii, albe, râvnitul „albastru" (de fapt negricios). Dar această iniţiativă forţată a avut un revers nefast. Pe măsură ce prădătorii carnivori s-au înmulţit, zarva milioanelor de păsări care se cuibăreau pe ţărmuri şi stânci s-a stins.

Până în 1811, ele deveniseră atât de rare, încât aleuţii nativi de pe Attu nu mai puteau confecţiona îmbrăcăminte tradiţională din pene şi piei de păsări, fiind nevoiţi să folosească solzi de peşte.

Arhipelagul Aleutine a aparţinut Rusiei până în anul 1867, când a fost cedat Statelor Unite împreună cu Alaska. Viaţa aleuţilor de atunci şi până în prezent nu s-a schimbat aproape deloc, având preponderent aceleaşi îndepetniciri, pescuitul şi vânătoarea. Cercetătorii americani care au explorat insulele au descoperit în peşteri morminte în care aleuţii erau îngropaţi împreună cu uneltele lor de vânătoare.

Atracţia cea mai importantă pentru vizitatorii Aleutinelor o constituie prezenţa sezonieră a urşilor polari şi a balenelor migratoare. În 1955, câţiva zimbri au fost aduşi pe insula Popof, iar astăzi corporaţia tribală locală gestionează o turmă de aproximativ 120 de exemplare care cutreieră partea nelocuită. Intervenţia omului în echilibrul biologic natural de aici nu a avut întotdeauna efecte nefaste, existând perioade în care înmulţirea excesivă a unor prădători ameninţa alte specii, fiind nevoie de măsuri drastice.

Popularizarea insulelor, la care se poate ajunge în principal pe mare, a fost făcută de o serie de documentare despre crabul de Alaska (crabul de zăpadă), pescuit în zonă şi considerat datorită aspectului impresionant şi gustului deosebit, unul dintre cele mai valoroase specii de crustacee.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Valea Doftanei

În această vară, Valea Doftanei este unul dintre locurile ideale pentru cei care doresc să se bucure de natură, în zone mai puţin aglomerate decât clasica Valea Prahovei. Cadrul natural este minunat şi pitoresc. Valea Doftanei

fiind brăzdată de râuri şi lacuri superbe, de baraje şi rezervaţii naturale.

Comuna Valea Doftanei este amplasată într-un cadru natural pitoresc în nordul judeţului Prahova, în zona Carpaţilor de Curbură, pe cursul mijlociu al râului cu acelaşi nume. Ea se află situată în partea nordică a judeţului Prahova, între văile Prahova şi Teleajen.

Relieful muntos al acestei localităţi este mai accentuat către nord. Lacul Paltinu este un lac de acumulare pentru apă potabilă, întins pe o lungime de 3 km, oferind o privelişte încântătoare. Malurile lacului oferă condiţii prielnice pentru aşezarea unor campinguri pitoreşti. Tot în zonă se află şi Cheile Doftanei, care se numără printre cele mai frumoase şi captivante formaţiuni de origine carstică din România, fiind destul de asemănătoare cu Cheile Bicazului. Cheile Doftanei au o lungime de 300 de metri şi o lăţime de 15-20 metri şi se află pe drumul dintre Câmpina şi Valea Doftanei.

În trecut delimitau o cale ferată îngustă, astăzi pereţii verticali ai acestora delimitează drumul comunal. Nu departe se găsesc Cheile „La Tocile", cu o lungime de 3 kilometri şi care însoţesc lacul Paltinu.

De asemenea, aici se află şi Rezervaţia Glodeasa – Teşila, unul dintre cele mai apreciate obiective turistice de pe Valea Doftanei. Este vorba de o pădure virgină de fag şi brad, cu vârste de 200-300 de ani.

Rezervaţia se află la o altitudine cuprinsă între 700 şi 900 metri şi ocupă o suprafaţă de peste 500 hectare, aici putând fi întâlnite o serie de specii de plante ocrotite prin lege. Aerul proaspăt al muntelui, desimea pădurii şi peisajele superbe sunt tot atâtea motive pentru care puteţi vizita Valea Doftanei şi pentru care cu siguranţă veţi şi reveni aici!

GABRIEL TUDOR

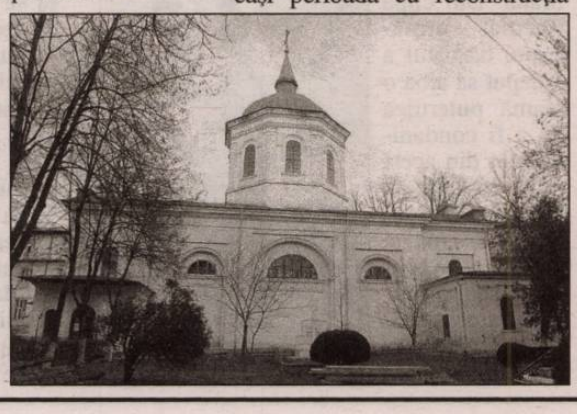
Amprente ale spiritualităţii

Biserica Sfântul Spiridon – Iaşi

Monument de arhitectură, Biserica Sfântul Spiridon din Iaşi a fost construită între 1747-1752 de boierul cărturar Ştefan Bosie căruia i s-au alăturat apoi hatmanul Vasile Ruset şi negustorul Atanasie Lipscanul din Corfu. Monumentul prezintă o oarecare asemănare cu Mănăstirea „Frumoasa" împletind elementele arhitecturii neogotice cu influenţe ale celei ruseşti.

Biserica a servit drept paraclis pentru bolnavii din Spitalul „Sfântul Spiridon", primul spital din Moldova ridicat în 1757 sub domnia lui Constantin Cehan Racoviţă. Amplasamentul bisericii a fost ales datorită unei icoane a Sfântului Spiridon, ocrotitorul săracilor şi părintele orfanilor, aflată într-un pavilion de pe acele locuri. Prin decretul din 12 iunie 1763, biserica este ridicată la rang de stavropighie de patriarhul Samoil al Constantinopolului.

Ansamblul bisericăspital a fost organizat ca epitropie (administraţie religioasă), epitropul fiind fie domnitorul, fie dintre oamenii înstăriţi care finanţau aşezământul.



Iniţial s-a numit „bolniţă" sau „Spiridonie", urmărindu-se ca vindecarea trupească să meargă mână în mână cu îngrijirea sufletească. Iniţial spitalul avea doar 30 de locuri, ajungând însă, în zilele noastre, spital universitar, cel mai mare din Moldova cu 1.128 de paturi.

Cutremurul din 14 octombrie 1802 a afectat grav biserica şi aceasta a fost refăcută din temelii între anii 1804-1805. Alte reparaţii au urmat în 1862, 1938, 1976 şi 1990. Arhitectura bisericii este dominată de dreptunghi. Interiorul este o navă centrală încadrată de nouă nave laterale de dimensiuni reduse, la vest se află pridvorul iar la est Altarul, ambele încăperi fiind de dimensiuni reduse faţă de nava centrală, respectiv mai înguste. În rest există un mic depozit şi o scară conducând spre cafas.

Pictura a fost realizată în aceeaşi perioadă cu reconstrucţia bisericii de Eustaţie Altini iar catapeteasma a fost reparată şi poleită cu aur, lucrarea fiind susţinută de logofătul Dimitrie Ghica. Între catapeteasmă şi tronul arhieresc, în partea dreaptă este icoana făcătoare de minuni a Sfântului Ierarh Spiridon. Icoana a fost pictată în stil bizantin în 1757 de pictorul Matei Dunaevschi din Liov.

În biserică se află numeroase obiecte de mare valoare: obiecte de cult, veşminte preoţeşti, cărţi de cult ferecate în argint aurit. Turnul-clopotniţă a fost construit în 1786 şi realizat în mai multe etape şi stiluri. Cel mai vechi este parterul bolţii de la intrare din piatră nefasonată. Lângă turnul-clopotniţă se află două cişmele cu inscripţii în limbile turcă, greacă şi română, atestând faptul că în anul 1775, în timpul domniei lui Grigore Alexandru Ghica (ucis de turci în 1777 din cauza opoziţiei faţă de cedarea Bucovinei către austrieci) în oraş a fost adusă apa prin olane de lut ars. Construite din piatră, toate trei cişmelele sunt compuse sub forma unor portaluri oarbe.

În 1830, în turn a fost instalat şi un ceasornic parizian, iar acoperişul a luat în 1862 forma culionului, coşuleţul împletit din nuiele pe care îl purta pe cap Sfântul Spiridon.

IRINA STOICA

Râuri de piatră

Aţi simţit vreodată sau v-a trecut prin gând că anumite minerale sau chiar toate, la fel ca animalele şi plantele, ar putea reprezenta un regn în sine?

Ipoteza că pietrele ar putea avea un gen de a raţiona pe care oamenii nu-l pot înţelege este bizară, dar o realitate artistică ar putea schimba, fără doar şi poate, o asemenea perspectivă.

„Relaţia mea cu piatra nu este numai una fizică, ci şi magică. Mă recunoaşte, mă ascultă... ne înţelegem. Pietrele mele nu sunt lipsite de viaţă. Ele se manifestă." E o destăinuire făcută pentru toţi iubitorii de frumos de către sculptorul spaniol José Manuel Castro López.

Acesta lucrează cu granit, cuarţ şi marmură, într-un mod comparabil cu cel al unui cioplitor în lemn care cunoaşte nu doar tăria, ci şi sufletul fiecărei esenţe în parte. Şi nu putem evita să ne amintim acea superbă revelaţie dezvăluită de genialul Michelangelo, care afirma că el nu cioplește piatra, minunea pe care noi o numim simplist sculptură existând dintotdeauna în blocul brut, el doar îndepărtează bucăţelele ce prisosesc, pentru a elibera lumina încătuşată în teluric.

În mod similar, artistul spaniol desface piatra, o mângâie cu tandreţe, făcând-o să ni se arate în graţia ei felină, în transfigurări nebănuite. În urma mâinilor lui José López, materia cea mai rezistentă devine fluidă, începe să curgă în râuri care îşi opresc prelingerea în clipa în care ajung la stadiul lor cel mai înalt şi mai deschis de evoluţie.

Sculpturile sale iluzorii apar ca modelate din lut, cu pliuri şi cute moi, ca de ţesătură, provocând materialitatea rocilor minerale folosite. Artistul caută întotdeauna să încorporeze forma naturală a fiecărei pietre înainte de a sculpta, combinând suprafaţa brută şi naturală a componentelor ei cu aluziile blânde la diferite texturi.

Eliminarea dovezilor intervenţiei umane la sfârşitul activităţii artistice face ca sculpturile să pară aproape ca şi cum ar fi fost erodate în mod natural în aceste forme nenaturale. Sculpturile lui sunt explorări unice ale texturii, formei şi procesului.

O anume taină, poate interzisă neiniţiaţilor, stăruie totuşi în fiecare dintre lucrările sale, o relaţie vitală ce transcende realitatea palpabilă, receptată prin simţurile comune ale privitorului.

Atâta doar ne destăinuie autorul, după ce ne înştiinţează despre faptul că, în cultura Galiciei sale natale, piatra şi calităţile ei sunt adesea mitologizate: „Nu sculptorul este cel care acţionează, ci vrăjitorul, druidul!"

În creaţia artistică vieţuieşte implicit şi o fărâmă de material divin, asupra căruia artistul muritor nu are nici calitatea, nici permisiunea de a acţiona. El are însărcinarea sacră de a-i da materiei chipul sub care fiecare om să poată recunoaşte relaţia fără de vârstă dintre pământesc şi celest, să-şi poată recunoaşte condiţia de efemeritate, dar şi datoria de a trimite în curgerea cea eternă valorile au-tentice primite prin naştere ca fiinţă.

Incredibilele sculpturi joacă o farsă magistrală, căreia îi cade victimă privirea. Simţul văzului ne spune că roca dură se dezlipeşte, se îndoaie, devine spongioasă, poate fi răsucită, făcută să curgă în picături ca de ploaie sau în unde ca de râu. Piatra devine moale, flexibilă, lichidă. Uneori, piatra curge din izvorul dezghiocat din alte pietre ori din lemnul ce tezaurizează şi căldura făpturilor dăruite cu destinul desfăşurat prin naştere, evoluţie pământească şi moarte fizică.

Unele sculpturi se prezintă ca roci care s-au pliat pentru a se furişa în suporturile lor de lemn, o altă lucrare arată o rocă ce pare să se încreţească pentru a se potrivi în alta. „Ideile îmi apar spontan, incontrolabil, stimulate de lucrul efectiv. Sunt un pietrar instruit şi cunosc bine esenţa confruntării dintre om şi duritatea pietrei. Este posibil ca acest

gând să fi făcut ca ideea de a înmuia pietrele, chiar şi într-un mod inconştient, să-mi vină în minte. Dar, adevărul e că să ai o idee este bine, însă devine dificil să o dezvolţi."

José Manuel Castro López pare a avea o bucurie juvenilă în a convinge privitorul (înşelându-l într-un mod ludic) că lucrează cu piatra ca şi cum ar fi lut. Aceasta e determinată să se crispeze afişând riduri de expresie, să facă grimase ori să zâmbească pliindu-şi colţurile gurii şi să tresară la un simulacru de ciupitură, la fel ca pielea omenească.

Uneori, introduce în lucrare obiecte suplimentare ce par să coasă, să prindă sau să întindă pietrele în diferite moduri. În timp ce piesele nu sunt în mod evident la fel de complexe ca la un Bernini sau Michelangelo, totuşi ele se transfigurează în posturi neobişnuite şi adesea cu nuanţe de umor ale diferitelor tehnici de sculptură în piatră.

Abilităţi incredibile

Supereroii din filmele de ficţiune se pare că nu sunt simple produse, ci au uneori corespondenţi în realitate, ale căror calităţi nu au fost fabricate prin efecte vizuale speciale.

◆ Poreclit „Omul de gheaţă", olandezul Wim Hof este un fel de aventurier, care a alergat la un maraton arctic la o temperatură medie de minus 29º C, iar as-ta fără echipament de protecţie pentru astfel de condiţii. De asemenea, deţine recordul mondial pentru scufundare sub gheaţă: o oră şi 44 de minute. Wim Hof a reuşit să supravieţuiască timp de 72 de minute în aer liber, la Polul Nord, purtând doar pantaloni scurţi. El spune că e capabil să-şi controleze temperatura folosind practica tantrică a unor călugări din Tibet numită Tummo, care presupune concentrarea asupra energiilor corpului, transformându-le în căldură.

◆ Americanul Dean Karnazes este supranumit... „50/50/50", deoarece a alergat 50 de maratoane, în 50 de state americane, în 50 de zile consecutive, începând cu cel din St. Louis şi terminând cu New York. De asemenea, bărbatul a alergat 217 km (fără oprire!) prin Valea Morţii din deşertul Mojave, la temperaturi ce au ajuns la 48ºC şi un maraton până la Polul Sud, la minus 40ºC.

◆ Între 30 şi 65 de ani, Roy Sullivan a fost lovit de fulger de şapte ori şi a supravieţuit de fiecare dată. În medie, el a avut... tensionatul impact o dată la cinci ani, în timp ce riscurile ca o persoană să fie lovită de fulger într-un an sunt de 1 la 750.000. Cu toate acestea, riscurile cărora le-a fost expus Sullivan provin din... profesia sa, el lucrând ca gardian în Parcul Naţional Shenandoah din Virginia, unde sunt în medie 35 până la 45 de zile de furtună pe an. Supranumit „Paratrăsnetul uman", el a fost lovit de fulger mai mult decât oricare altă persoană de pe glob.

◆ Nu doar bărbaţii dovedesc însuşiri extraordinare, o deţinătoare de recorduri insolite este Sakinat Khanapiyeva, considerată cea mai puternică bunică din lume. Bătrâna din Daghestan are 76 de ani şi poate ridica o ganteră de 24 kg, rupe potcoave şi răsuceşte tije de oţel groase de 5 cm, însă ea şi-a descoperit puterea când avea 10 ani, după ce a reuşit să mute un recipient cu cereale de 299 kg.

Pedeapsa şi iertarea Madonei

Există icoane sau statui ale Sfintei Fecioare care au capacitatea senzaţională de a face minuni la simpla atingere, după o rugăciune sau cu care se petrec miracole evidente pretutindeni în lume.

Prea puţin cunoscute sunt cazurile în care i se atribuie acesteia fapte reale, de sancţionare aspră a unor păcate şi blasfemii, urmată de „ridicarea" pedepsei.

30 martie 1588 este ziua în care – spune legenda – un soldat pe nume Jacopo di Pietro da Capannori juca zaruri la Porta di Borgo, în oraşul toscan Lucca, rugându-se în gând pentru câştig, către imaginea Fecioarei, pictată în frescă deasupra sa, pe arcul porţii. La un moment dat, tânărul a pierdut la joc şi, teribil de furios pentru că tocmai ieşise în mare pierdere, a lovit icoana cu zarurile.

În momentul gestului violent şi sacrileg, însă, i s-a rupt braţul. Din clipa imediat următoare, bărbatul a început să aibă o teamă puternică de a fi condamnat, iar din acest motiv a fugit la Pistoia. Confruntat cu spaima şi durerea provocată de cele întâmplate, a crezut că fuga ar fi fost singura modalitate de salvare. Ulterior, a început să reflecteze asupra a ceea ce făcuse şi, în consecinţă, să se pocăiască pentru grava ofensă adusă Fecioarei cu gestul lui nesăbuit. În momentul în care şi-a dat seama de toate acestea, a avut o strângere de inimă, înţelegând că trebuia să-şi ceară iertare. Legenda spune că Maica Domnului, plină de milă, l-a vindecat în timp ce se ruga cu smerenie. Bărbatul a constatat, spre uimirea lui, că s-a vindecat miraculos. Din această legendă se păstrează amintiri autentice ale vremii. Imediat după eveniment, vestea s-a răspândit rapid în întreaga comunitate şi numeroşi oameni au început să meargă în faţa picturii din Lucca, cerându-i Sfintei daruri pentru viaţa lor. Se spune chiar că, de multe ori au primit răspunsul dorit.

Pictura murală a Madonei dei Miracoli din Lucca a fost executată în 1536 de soldatul Francesco Cagnoli, un pictor amator. În faţa evenimentelor prodigioase, emoţia populară a crescut continuu, iar la o lună de la primul miracol, după o decizie comună a Senatului şi a Episcopatului, fresca a fost desprinsă şi transportată solemn la biserica San Pietro Maggiore.

Din păcate, locaşul a fost demolat în 1807, în urma ordinului dat de Elisa Bonaparte Baciocchi, prinţesa de Lucca.

Cu toate acestea, imaginea a fost salvată şi transportată într-o altă biserică, a Sfinţilor Paolino şi Donato, înainte de a fi adusă în cele din urmă în 1813 la biserica San Romano, însă în iunie 1997 imaginea, care la nivel local este cunoscută şi sub numele de Madonna del Sasso, a fost furată.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Ştiaţi că...

◆ ...primul metrou din lume a fost construit la Londra şi avea o singură linie de câţiva kilometri? În anul 2013 şi-a sărbătorit 150 de ani de existenţă, cu peste 400 de kilometri de şine şi circa 270 de staţii.

◆ ...cea mai înaltă cascadă din lume este „Angel" din

Venezuela? Are o înălţime de peste 970 de metri.

◆ ...guma de mestecat a fost inventată în 1882 de americanul Thomas Adams? Se bazează pe o reţetă a indienilor maya şi este fabricată din latex provenind de la arborele Sapodille.

◆ ...pasărea kiwi trăieşte în Noua

Zeelandă? Este emblema acestei ţări.

◆ ...primul alfabet din lume a fost inventat de fenicieni în jurul anilor 1100 î.Hr. şi conţine 22 de litere, numai consoane? A fost preluat de greci care au introdus vocalele.

◆ ...râsul poate creşte circulaţia

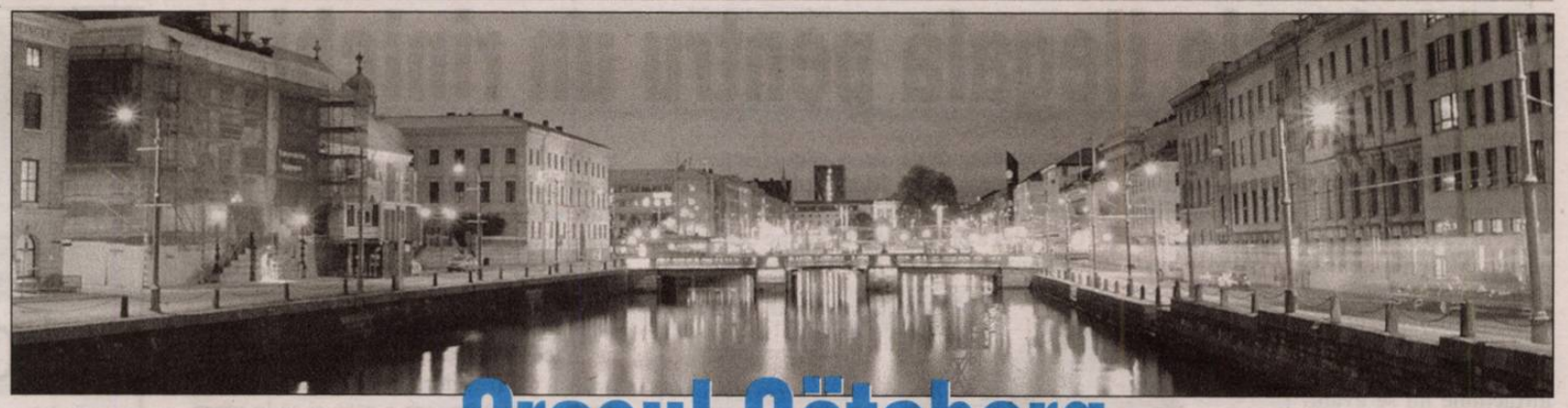
sângelui cu 20 la sută?

◆ ...pisica este singurul animal domestic nemenţionat în Biblie?

◆ ...urşii polari au mirosul foarte bine dezvoltat? Poate a-

dulmeca hrana de până la 16 kilometri distanţă.

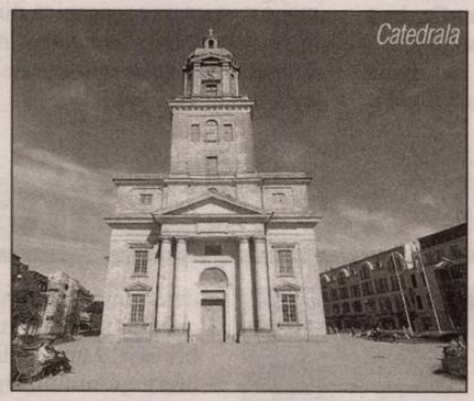
Ştiaţi că...



Oraşul Göteborg

Situat în sud-vestul Suediei, al doilea oraş al ţării şi cel mai mare port al acesteia, oraşul Göteborg din strâmtoarea Kattegat, este vestit în zilele noastre prin şantierele sale navale, prin uzinele Volvo, prin fabrica de hârtie şi chibrituri şi, mai ales prin Universitatea şi învăţământul politehnic.

Oraşul actual a fost fondat în secolul al XVII-lea de regele suedez Carol al IX-lea dar a fost distrus în câteva rânduri şi reconstruit în ciuda dificultăţilor. După 1621 primii locuitori veniţi aici au fost olandezii, atraşi de libertatea de cult, absenţa taxelor şi impozitelor, poziţia strategică. Ei au reconstruit oraşul după un plan geometric riguros, cu metereze, fortificaţii şi canale. Alături de aceştia au apărut în oraş mulţi scoţieni şi germani iar în 1731 a fost fondată Compania suedeză a Indiilor de Est. În vechea clădire a acesteia se află acum Muzeul Municipal din Göteborg. Comerţul cu cai, mătase şi porţelanuri a contribuit de asemenea la prosperitatea locului în vreme ce Blocada Continentală instituită de Napoleon I a favorizat sosirea comercianţilor britanici.



Catedrala

În secolul al XIX-lea oraşul se industrializează rapid iar construcţia Canalului Göta, în 1832, duce la stabilirea unor legături transoceanice şi construcţia de căi ferate. În secolul al XIX-lea se deschid multe bănci şi oraşul devine cunoscut pentru construcţia navală şi transportul maritim.

În zilele noastre Göteborg este sediul unor instituţii culturale importante precum Opera, Teatrul Municipal, mai multe muzee. Orchestra simfonică a oraşului cântând pe mari scene europene, este specializată în compozitori nordici ca Jean Sibelius sau Edvard Grieg. În anul 2003 aici a avut loc cel de al 88-lea Congres de Esperanto la care au participat 62 de ţări. Dintre punctele de atracţie ale oraşului putem aminti în primul rând Piaţa Freskekorka, aflată în centru şi construită în secolul al XVII-lea de municipalitate. Este un punct de întâlnire pentru locuitori reprezentând în acelaşi timp centrul

Opera

Fortăreaţa Elfsborg

monumentelor istorice. În mijlocul acestuia este amenajată o piaţa de tarabe care funcţionează vara şi una acoperită pentru iarnă.

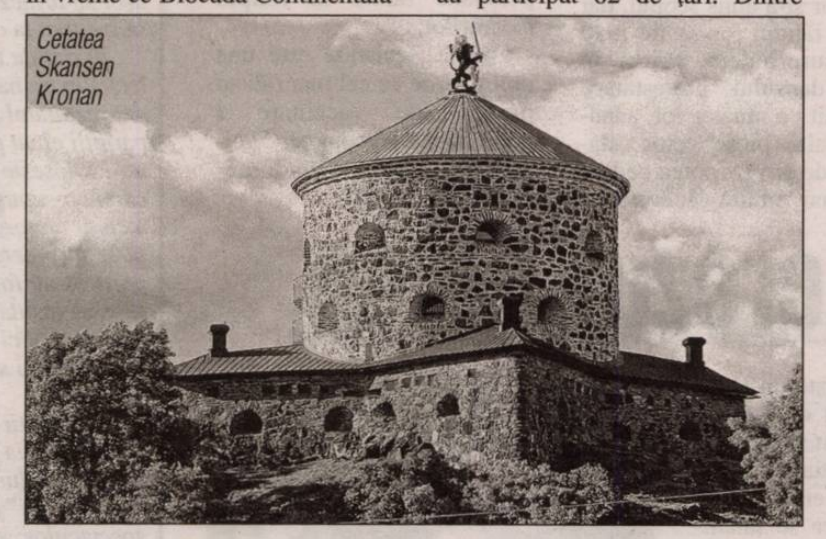
Printre numeroase magazine de suveniruri şi cel mai mare club din oraş aici se înalţă Muzeul de Artă Contemporană, Biserica Sfânta Maria şi Catedrala Göteborg.

Catedrala este cel mai mare monument religios din toată regiunea, fiind construită în secolul al XVI-lea din piatră. Se înalţă pe trei etaje şi reprezintă o clopotniţă înaltă de aproximativ 9 metri. Pe zidurile groase pot fi admirate ferestre cu vitralii iar pereţii sunt împodobiţi cu icoane. Un candelabru din bronz, datând din anul în care a fost construit edificiul întregeşte imaginea.

Remarcabil este de asemenea Muzeul Volvo unde poate fi admirată o colecţie de automobile, evocând istoria acestora începând din anul 1920. În apropiere se află Grădina Zoologică Barnens, înfiinţată în secolul al XIX-lea şi atrăgând anual sute de vizitatori.

Pe un deal în districtul Haga se înalţă Cetatea Skansen Kronan, construită în secolul al XVI-lea după proiectul arhitectului de origine suedeză Erik Dahlberg. În 1698 a fost dotată cu 23 de arme, are ziduri groase din granit şi un turn înalt de 10 metri. A fost construită în scop de apărare pentru eventualele atacuri ale danezilor şi a servit în secolul al XIX-lea drept închisoare şi până în anul 2004 ca Muzeu militar.

Nu trebuie uitate nici Fortăreaţa Elfsborg, nici Grădina Botanică, nici uriaşul Parc de distracţii, nimic din ceea ce face ca oraşul Göteborg să fie numit „cel mai prietenos oraş din Suedia".



Cetatea Skansen Kronan

Turnul Chindiei

Construit în secolul al XV-lea, Turnul Chindiei este o emblemă a municipiului Târgovişte. A fost ridicat de domnitorul Vlad Ţepeş în timpul celei de a doua domnii, în scopuri militare. A servit drept punct de pază, foişor de foc, adăpost pentru tezaur.

În zilele noastre are o înălţime de 27 de metri şi un diametru de 9 metri. Între 1847 şi 1851 a fost complet restaurat de Gheorghe Bibescu, dându-i-se forma şi înălţimea actuală, cu 5 metri peste cea iniţială.

Clădirea găzduieşte o expoziţie care prezintă arme şi obiecte care au aparţinut lui Vlad Ţepeş.

Simboluri ale umanităţii

Tartarin din Tarascon

Erou al romanului cu acelaşi nume de Alphonse Daudet, publicat în 1872, Tartarin constituie portretul caricatural al micului burghez meridional, vanitos, flecar, laş, lăudăros. Vânător pasionat, este prototipul demagogiei şi al laudelor deşarte. Visul său este să vâneze un leu adevărat şi să renunţe la „jocurile" vânătoreşti în care, împreună cu tovarăşii săi, nu mai împuşcau altceva decât caschete pentru că în pădurile din apropiere vânatul dispăruse. De aceea pleacă în Africa, de unde se întoarce povestind tot felul de aventuri imaginate de el.

Personajul, care s-a bucurat de un deosebit succes, a fost preluat de autor încă în două cărţi.

Pagină realizată de
IRINA STOICA

Licitaţie ilegală pentru un rinichi

Traficul internaţional cu organe umane vitale, folosite în transplanturi a atins cote inimaginabile, iar reacţiile autorităţilor vin ca o contramăsură de aceeaşi amploare. Măsurile aplicate – chiar în conformitate cu legea – par disproporţionate în raport cu persoana vizată.

În Venezuela această infracţiune nu se evaluează cu jumătăţi de măsură, mai ales dacă persoana furnizoare nu poartă responsabilitatea faptei. Vorbim despre arestarea unei femei care a licitat, spre vânzare pe internet, un rinichi „de la o fată de 15 ani", pentru 20.000 de dolari după cum a anunţat public procurorul general al ţării sud-americane, Tarek William Saab. Marielys del Carmen Yedra a fost arestată în statul Portuguesa, după ce a oferit ilegal un rinichi pe site-ul Marketplace, potrivit unei postări pe Twitter a procurorului. Oficialul a prezentat anunţul pe care scrie că rinichiul este de la o fată de 15 ani „în stare perfectă". El a subliniat că autorităţile vor cerceta pentru a afla dacă este vorba despre „o reţea infracţională", dar nu a precizat cum urma să obţină inculpata rinichiul sau chiar dacă nu este vorba de o înşelătorie. În această ţară nu există nicio înregistrare oficială privind traficul de organe, fiind interzis transplantul de organe care poate provoca decesul sau invaliditatea permanentă a donatorului.

Presupusa „tânără de 15 ani" a postat pe Facebook că a luat această decizie pentru că şi-a dorit să devină independentă, să-şi cumpere o casă şi să le ofere fraţilor săi o viaţă mai bună. Ea susţine că nu ar exista nicio problemă juridică în acest demers, autorizat de părinţi.

Programul de transplant de organe a încetat să funcţioneze în 2017, autorităţile susţinând că decizia s-a datorat sancţiunilor economice impuse ţării în Venezuela, ţară puternic lovită de cea mai gravă criză economică din istoria sa, lipsa resurselor financiare împinge mii de oameni la gesturi disperate pentru a-şi trata bolile cronice.

Protestatari „alungaţi" cu Macarena

Între multe alte neajunsuri globale, pandemia care devastează planeta de doi ani încoace a scindat oamenii şi în funcţie de poziţia faţă de vaccinarea în masă. În Noua Zeelandă, aşa-numiţii antivacciniști au organizat mai multe proteste de stradă, inspiraţi de mişcarea „convoiului camionagiilor pentru libertate" din Canada, stabilindu-şi mici tabere pe câteva peluze din jurul Parlamentului.

Una dintre acestea s-a aflat în faţa clădirii Parlamentului, în ideea că astfel participanţii la protest ar putea fi mai convingători. După o săptămână, neputincioase în faţa acestei situaţii, autorităţile au căutat cele mai eficiente metode de a-i determina să plece pe protestatari. În cele din urmă, au aplicat o metodă absolut surprinzătoare, care a avut un efect spectaculos, dar opus celui aşteptat de autorităţi.

Ţinând cont de opinii ale psihosociologilor, au ales câteva piese muzicale despre care se ştie că sunt foarte antrenante, între ele aflându-se şi binecunoscutul şlagăr „Macarena", pe care l-au difuzat în boxe ore la rând la volum maxim.

Captivaţi de atmosfera de vacanţă astfel creată, manifestanţii au început să danseze pe ritmurile sud-americane. S-ar putea crede că autorităţile şi-au frecat mâinile de satisfacţie, considerând că metoda lor şi-a atins scopul, dar a fost rândul lor să fie luaţi prin surprindere. Prinşi în febra dansului, protestatarii au venit cu muzica lor, adăugând alte piese celor „dăruite" de guvern, ceea ce le-a dat mai multă energie şi determinare. În plus, lor li s-a alăturat şi îndrăgitul interpret britanic James Blunt, care a oferit gratuit un show live.

Dacă această strategie... parlamentară i-a amuzat pe manifestanţi, organelor de ordine nu le-a fost deloc pe plac, şeful poliţiei din Wellington condamnând această încercare de „descurajare muzicală": „Cu siguranţă, acestea nu sunt tactici sau metodologii pe care să le susţinem. Am fi preferat să nu se întâmple asta."

Cu câteva zile mai devreme, se intervenise, după metoda tradiţională a poliţiei, cu violenţă, acţiune soldată cu peste 120 de arestări, dar şi cu persoane rănite în timpul ciocnirilor.

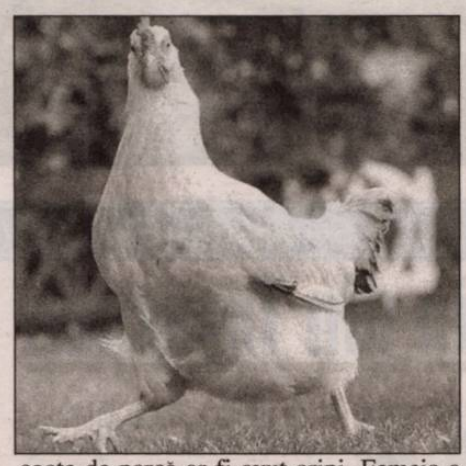
Noua Zeelandă este una dintre ţările cu cel mai ridicat procent de vaccinare a populaţiei, 94% din cei 5 milioane de locuitori fiind imunizaţi la Covid-19.

Femeia care s-a crezut găină

Studiile medicale dezvăluie uneori cazuri psihiatrice surprinzătoare. Delirul psihotic al unei femei de 54 de ani din Belgia, i-a impresionat pe doctorii de la universitatea Ku din Leuven. Ea suferă de zooantropie, afecţiune în care pacientul suferind de anumite probleme mentale se identifică cu un animal, în situaţia de faţă, cu o găină. Potrivit concluziilor medicilor, această femeie, de profesie farmacistă, nu a avut niciodată un comportament problematic legat de droguri sau de alcool. E însă suficient să spunem că surpriza generală a fost atunci când a fost descoperită în grădina ei, cotcodăcind ca o găină. De fapt, ce se întâmplase?

Totul ar fi început cu o depresie severă, determinată de moartea subită a unui apropiat membru al familiei sale. În acelaşi timp, mediul ei de lucru nu era ideal, nu se simţea deloc confortabil între colegii de serviciu, astfel că femeia s-a trezit sub o mare presiune, accentuată şi de vulnerabilitatea sa interioară.

În cele din urmă, fratele său a descoperit situaţia atât de uimitoare, surprinzând-o în grădina casei cotcodăcind, umflându-şi obrajii, ciugulind de pe jos, dând din picioare şi din coate de parcă ar fi avut aripi. Femeia a fost dusă la spital, după ce timp de cinci zile abia aţipise foarte puţin, iar în ultimele două luni slăbise opt kilograme şi evita orice contact social.



Ea le-a povestit doctorilor că simte o senzaţie ciudată la ambele picioare şi că acestea s-au transformat în gheare de pasăre.

Medicii au luat totodată în calcul şi impactul pe care l-ar fi putut avea o schimbare a antidepresivelor pe care le lua. Finalul poveştii a fost totuşi unul pozitiv: bizara criză a fost depăşită, după ce femeia a suferit un atac cerebral minor, ea fiind stânjenită când familia i-a povestit că s-a comportat ca o găină.

În Europa au fost atestate doar 56 de cazuri de zooantropie – un dezechilibru structural.

Educaţie „părintească"

Părerile despre modul cum ar putea fi educat un copil sunt dintre cele mai diferite, de la cele foarte permisive la măsuri punitive radicale. Pentru această din urmă variantă au optat părinţii unei fete de 13 ani din China, care s-au inspirat pesemne din povestirile şi filmele despre piraţi.

Hotărâţi să pedepsească comportamentul fiicei lor pe care l-au considerat inacceptabil, aceştia au decis să o abandoneze pe o insulă pustie!

Fata a fost zărită de nişte pescari aflaţi pe Marea Galbenă, în largul provinciei Shandong, pe un mic petic de uscat nelocuit, aflat la circa un kilometru de ţărm. Ei au alertat departamentul de poliţie din oraşul Weihai de pe continent, menţionând că tânăra „exilată" părea să fie singură pe insula pustie.

Poliţiştii au mers în locul indicat, unde au găsit-o pe fată, dar în prezenţa părinţilor ei. Aceştia din urmă au explicat că într-adevăr şi-au abandonat temporar copilul pe insulă, justificându-şi decizia prin faptul că aceasta îşi iroseşte potenţialul renunţând la şcoală.

Exasperat de acest comportament, cuplul a consultat un expert în supravieţuire şi apoi şi-a abandonat fiica pe insula pustie. Forţând-o să supravieţuiască în condiţii dificile, au vrut să-i demonstreze că i-ar fi mai uşor să urmeze recomandările lor şi să meargă la cursuri.

În pofida tuturor speranţelor, lecţia extremă de supravieţuire nu a dat rezultatul dorit. De îndată ce părinţii ei au plecat, fata a dovedit că nu-i foloseşte la nimic experienţa căreia o supuseseră propriii părinţi şi a cerut ajutor către prima barcă apărută în apropierea insulei: „Nu mai suport! M-au forţat să supravieţuiesc pe această insulă pustie. Am doar apă şi prăjituri. Nici măcar nu pot aprinde focul. Puteţi să mă duceţi înapoi la ţărm?"

Jurnaliştii informaţi despre caz au însoţit poliţia pentru a se documenta la faţa locului în momentul „recuperării" tinerei rebele. Nimic spectaculos: aceasta a fost preluată de părinţii care nu au fost pedepsiţi de autorităţi şi fata tot nu a acceptat să meargă la şcoală!

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Cei mai duri tipi

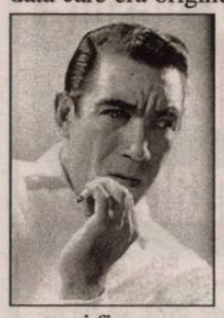
ai Hollywoodului de altădată

Mirajul cetăţii filmului de la Hollywood nu ar fi probabil acelaşi fără tipologia „tipului dur". Fie că este erou, antierou, singuratic sau ambiguu moral, ori chiar de-a dreptul un răufăcător, tipul dur rămâne, mai ales prin prisma celor care au jucat asemenea roluri, un caracter definitoriu.

Şi aceasta cu atât mai mult într-o lume precum cea de astăzi, dominată de corectitudine politică şi de tot felul de bazaconii sexuale. Haideţi să ne amintim împreună, prin intermediul câtorva actori de legendă, de perioada când în filme bărbaţii chiar erau bărbaţi...

Anthony Quinn

Nimeni nu şi-ar putea da seama vreodată care era originea etnică a lui Quinn (era irlandez-mexican), deoarece el a jucat foarte multe roluri variate, fiind arab, italian sau chiar grec (neuitatul Zorba) şi nenumărate altele. Dar firul de legătură pentru toate aceste feţe diferite era că pur şi simplu nu te-ai fi pus cu un asemenea tip. Quinn a fost un artist de circ în clasicul „La Strada" al lui Fellini, un revoluţionar în „Viva Zapata", un boxer în „Requiem pentru un boxer de categorie grea"... şi până şi furtunosul său Gauguin este un bătăuş în „Lust for Life".



Sean Connery

Fără îndoială, cel mai bun James Bond din toate timpurile, pentru că încă nu există un Bond ca Sean Connery, care a reuşit să transmită în orice moment combinaţia potrivită de sofisticare suavă şi ameninţare. Niciodată nu ai crede că actori ca Roger Moore sau Pierce Brosnan ar putea să te snopească în bătaie... dar Connery a părut întotdeauna că te poate ucide dacă te pui cu el, fiind practic modelul scoţianului dur şi încrâncenat din viaţa reală.

James Coburn

Înalt şi subţire, Coburn a fost genul de dur filiform, cu un zâmbet dezarmant care te putea linişti pentru o clipă... până când te uitai în ochii lui ascuţiţi şi vedeai pericolul care se ascundea în ei. Cinefilii şi-l reamintesc pentru numeroasele roluri de cowboy, atât ca erou, cât şi ca răufăcător, (în special în „Cei şapte magnifici"). Delicateţea lui era înşelătoare, fiindcă nimeni n-avea rapiditatea lui în a lovi cu pumnul sau a trage cu pistolul.

John Wayne

Wayne este cel mai original şi cel mai bun cowboy cu picioarele arcuite, al cărui mers pe jos rostogolit picură din atitudinea sa patentată şi atent creată – el luptă pentru dreptate şi face tot ceea ce trebuie să facă un bărbat, în linişte, calm şi fără prea multe alte lucruri care să-i trădeze adevăratele sentimente decât uşorul zvâcnet al buzei şi îngustarea ochilor.

Kirk Douglas

A jucat o mulţime de personaje, de la boxeri la eroi homerici („Ulise"), de la Spartacus la pictorul damnat Vincent Van Gogh, de la Doc Holliday la un viking... dar, indiferent de rol, el a fost întotdeauna luptătorul cu dinţii încleştaţi şi pieptul lat, cu mai mult decât un pic de nervozitate în el; de fapt, Douglas poate fi descris cel mai bine ca fiind „un actor clocotitor".

Humphrey Bogart

Bogart a fost Sam Spade, Philip Marlow şi Dobbs din „Comoara din Sierra Madre". De asemenea, a jucat nenumăratele roluri de gangster şi de băiat bun, în care îi învinge pe naziştii şi câştigă fata (dar, ca toţi băieţii duri, uneori trebuie să o lase să plece). Duritatea lui Bogie vine întotdeauna cu o nuanţă de vulnerabilitate – uneori el tremură puţin, pentru că este om, alteori este speriat, dar la final întotdeauna rămâne în picioare.

Clint Eastwood

Ca şi John Wayne, Eastwood este o figură emblematică pentru poliţiştii şi pistolarii singuratici – întotdeauna antieroul, întotdeauna omul între oameni care trebuie să acţioneze atunci când puterea nu vrea să mişte un deget. Dur şi cinic, Eastwood este rareori subtil, dar este mai mult decât unidimensional. Destul de decent în ceea ce priveşte turnura comică a personajului său dur, precum şi un regizor desăvârşit, Eastwood este întotdeauna la înălţime.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

Cristi Juncu

Născut pe 8 ianuarie 1968, Cristi Juncu a absolvit în 1995 facultatea de regie din cadrul Academiei de Arte „Luceafărul" din Bucureşti, la clasa reputatei profesoare Cătălina Buzoianu. S-a remarcat apoi nu doar ca regizor de teatru, ci şi ca dramaturg şi traducător din dramaturgia universală.

A realizat peste 50 de spectacole, printre care se numără *Portugalia* de Zoltan Egressy, *Aproape* de John Cariani şi *Trilogia belgrădeană* de Biljana Srbljanovic la Teatrul „Anton Pann" din Râmnicu Vâlcea, *Conversaţie după o înmormântare* de Yasmina Reza, *Furtuna* de William Shakespeare şi *Năpasta* de I.L. Caragiale la Teatrul „Toma Caragiu" din Ploieşti, *Şcoala nevestelor* de Molière la Teatrul Naţional din Târgu Mureş, *Bekkanko* de Asaya Fujita la Teatrul „Mihai Eminescu" din Botoşani, *Butoiul cu pulbere* de Dejan Dukovski la Teatrul „Sică Alexandrescu" din Braşov, *Omul hazardului* de Yasmina Reza şi *Un pic prea intim* de Rajiv Joseph la Teatrul Nottara din Bucureşti, *American Buffalo* de David Mamet, *Iluzii* de Ivan Varapaev şi *contr(ACT)e* de Mike Bartlett la Teatrul Act din Bucureşti, *Arta* de Yasmina Reza la Teatrul Bulandra din Bucureşti, *Edmond* de David Mamet, *Eden* de Eugene O'Brien, *Vestul singuratic* de Martin McDonagh şi *Hoţii* de Conor McPherson la Teatrul „74" din Târgu Mureş.

Este deţinătorul a numeroase premii pentru regie şi dramaturgie, printre cele mai importante aflându-se Marele Premiu la Concursul Naţional de Dramaturgie Camil Petrescu – 1999, Premiul Festivalului Internaţional de Teatru de la Piatra Neamţ – 2001, Premiul pentru cel mai bun spectacol, în cadrul Festivalului de Teatru Scurt de la Oradea – 2001, Premiul pentru cel mai bun spectacol la Festivalul de teatru de cameră de la Piteşti – 2007, Premiul pentru cel mai bun regizor la Festivalul de teatru contemporan de la Braşov– 2007.

Iniţiativă

Un bazar contra singurătăţii

Ca o excepţie, voi scrie azi despre Cotroceni. Şi despre o iniţiativă de toată isprava a unor tineri, numită *Bazar de Cotroceni.*

Pentru că sunt un iubitor al acestui minunat cartier bucureştean, am câţiva cunoscuţi, rude, dar şi urmaşi care locuiesc acolo, m-am lăsat purtat de val şi am dorit să fiu, preţ de câteva ore bune, şi eu prezent în acest *Bazar.* În promovarea acţiunii, iniţiatorii spuneau: *Peste 130 de curţi private şi mici afaceri din cel mai frumos cartier din Bucureşti îşi deschid porţile şi vă aşteaptă la Bazar de Cotroceni, pe 21 şi 22 mai.*

Cu alte cuvinte, se propunea transformarea cartierului Cotroceni, pe parcursul a doar două zile, într-o locaţie de promenadă mult mai frumoasă şi mai captivantă decât Herăstrăul, locul predilect de plimbare al bucureştenilor cu sau fără copii. Şi aşa a fost.

Cotroceniul nu a fost ales din întâmplare. Cotroceniul este nu doar cel mai frumos şi mai cochet cartier din Bucureşti, el este şi unic, unic prin arhitectura sa. Practic niciuna din vilele construite în perioada interbelică nu seamănă cu cealaltă. O colecţie de unicate! Un muzeu cu exponate în aer liber! Cu multe decenii în urmă, aici au locuit scriitori precum Ion Minulescu, Marin Preda, Ion Barbu, dar şi Constantin Chiriţă, autorul celui mai frumos roman de aventuri pentru tineret din literatura română, *Cireşarii.* Azi Cotroceniul este zona preferată a intelectualilor, profesorul Eugen Simion locuieşte aici, scriitoarea Liliana Ursu, la fel, dar şi a unor oameni de afaceri.

Ei bine, dând curs invitaţiei *Bazarului de Cotroceni,* câţiva zeci de proprietari au scos în weekendul trecut măsuţele în faţa casei, punând pe ele tot ce au considerat că pot oferi trecătorilor ocazionali: unii, aparate electrocasnice, haine, cărţi de anticariat sau noi apariţii editoriale, tablouri, obiecte de uz casnic, bijuterii fără pretenţii. Alţii, precum *Alex şi Ana,* au scos pe masă cărţi pentru copii, dar şi prăjituri după reţete unicat, gogoşi şi limonade făcute în casă, cu doar câteva ore înainte.

Frumuseţea nu a constat doar în faptul că oamenii care se plimbau pe străzile liniştite cumpărau una sau alta, un tablou, o carte, o prăjitură, dar se aşezau pe scăunele scoase şi ele pe stradă şi, preţ de câteva minute, sporovăiau în cea mai plăcută şi relaxată stare de spirit din lume. Oameni necunoscuţi întâlneau oameni necunoscuţi, vecini de cartier se întâlneau cu vecini de cartier, se oferea câte un pahar de *proseco* „din partea casei", o prăjitură, şi toate doar din bucuria de se cunoaşte unul cu celălat. Şi apoi, în tot acest timp, pe nesimţite, se construia un fel de comunitate aparte, rară şi discretă, chit că doar pentru o clipă, pentru o zi.

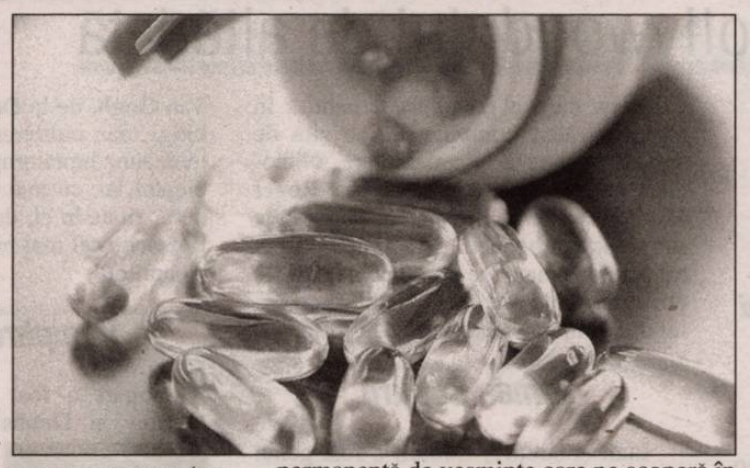
Te gândeşti că acest *happening* ar trebui să se întâmple în fiecare lună: până la urmă costă atât de puţin să te simţi bine şi contează atât de mult să învingi alienarea, această boală a mileniului.

Aceasta a fost, de fapt, savoarea unică a *Bazarului* de două zile din Cotroceni, mierea acelor ore, dincolo de nivelul modic al vânzărilor şi al cumpărăturilor mărunte. Al cărui martor am fost în cea mai frumoasă sâmbătă de vară a vieţii mele (exceptând sâmbăta în care mi-am cunoscut viitoarea soţie, cu o jumătate de secol în urmă, dar şi sâmbetele când s-au născut copiii noştri şi sâmbetele în care s-au născut nepoţii. Dumnezeu să îi aibă în pază pe toţi).

GEORGE CUŞNARENCU

Avem nevoie de vitamina D

Cunoscută în primul rând pentru rolul său în construirea şi menţinerea oaselor şi dinţilor sănătoşi, vitamina D este de fapt necesară şi pentru a regla multe alte funcţii ale corpului uman. Vitamina D este liposolubilă, fundamentală pentru sănătatea oaselor şi se acumulează în ficat, ceea ce înseamnă că nu e necesar să o luăm în mod regulat.



De fapt, organismul o eliberează în doze mici atunci când este nevoie. Această vitamină poate fi asimilată prin alimentele de zi cu zi, în special din cele de origine animală, dar poate fi şi sintetizată de organism prin absorbţia radiaţiilor ultraviolete de la Soare, prin piele.

În natură, vitamina D există în două variante: ● vitamina D2 (ergocalciferol), prezentă în principal în fructe, legume şi ciuperci; ● vitamina D3 (colecalciferol) care este sintetizată de piele după expunere la lumina Soarelui.

Vitamina D este foarte importantă şi pentru că reglează metabolismul calciului şi este de ajutor în calcifierea osoasă. Deficienţa acestuia poate provoca rahitism, deformări osoase de diferite feluri, osteomalacie şi dinţi slabi, vulnerabili la carii.

Vitamina D3 este cea mai importantă dintre cele cinci forme de vitamina D, esenţiale pentru sănătatea noastră. În special, vitamina D3, produsă în principal sub influenţa luminii Soarelui, îndeplineşte multe funcţii fundamentale pentru organismul nostru: reglează metabolismul osos, întăreşte oasele, ajută la prevenirea bolilor autoimune, reglează funcţiile neuromusculare şi combate simptomele depresiei. Ea se găseşte în principal în anumite alimente.

Cea mai importantă sursă este uleiul de ficat de cod, dar se găseşte şi în peşte: macrou, somon, ton, păstrăv, hering şi în fructe de mare. O altă sursă importantă este laptele, dar şi produsele din soia, cereale integrale, orez. Dintre alimentele vegetale, ciupercile sunt bogate în vitamina D, dar nici fructele nu trebuie omise.

Necesarul zilnic de vitamina D3 variază în funcţie de vârstă şi este de: ● 10 micrograme pentru nou-născuţi între 6 şi 11 luni, adulţi şi vârstnici până la 70 de ani; ● 15 micrograme pentru femei însărcinate şi care alăptează, copii în primii ani de viaţă, adolescenţi şi vârstnici peste 70 de ani. Pentru a satisface aproximativ 80% din necesarul zilnic de vitamina D3, ar fi suficientă expunerea la Soare timp de cel puţin 15 minute, restul de 20% pot fi acoperite printr-o dietă corectă.

Cea mai mare parte a vitaminei D este sintetizată când pielea este expusă la lumina Soarelui, deficienţa putând rezulta din comportamente care împiedică Soarele să ajungă la suprafaţa corpului: purtarea permanentă de veşminte care ne acoperă în mod excesiv; folosirea protecţiei solare cu exagerare; statul prea mult timp în interior (locuinţă, birou etc.). Există şi comportamente nesănătoase care implică dispersarea acestei vitamine, cum ar fi abuzul de alcool sau consumul de narcotice. Utilizarea anumitor medicamente afectează şi ea cantitatea din acest micronutrient stocată în ficat.

După cum am menţionat deja, deficitul de vitamina D afectează mineralizarea oaselor. Totuşi, acesta a fost asociat cu o creştere a bolilor cardiovasculare şi cu predispoziţia la boli precum diabetul, hipertensiunea, sindromul metabolic. Deficitul acestei vitamine prezintă totuşi o problemă, manifestându-se doar când nivelul său este cu adevărat scăzut.

Pot apărea, astfel: ● dureri la nivelul oaselor şi articulaţiilor; ● slăbiciune musculară; ● fragilizarea oaselor, cu tendinţă spre deformare; ● dificultate de concentrare; ● oboseală recurentă; ● spasme musculare; ● diabet; ● hipertensiune; ● sindromul metabolic.

Deficitul de vitamina D poate fi diagnosticat prin analiza sângelui, care trebuie repetată periodic atât la copii, cât şi la adulţi, astfel încât să se compenseze, în cazul unei eventuale carenţe, cu o bună alimentaţie, expunere la soare şi suplimente alimentare specifice prescrise de medic.

Mâncaţi pentru a scădea în greutate

Paste, pâine, pizza: alimente intrate în cotidianul meselor noastre, deseori savurate fără reţinere, chiar dacă ştim că ele vin „la pachet" şi cu unele neajunsuri ce pot deveni reale pericole pentru sănătate. Ideea de bază este că depăşirea unei anumite cantităţi consumate duce aproape întotdeauna la o creştere în greutate.

Vinovatul unic în astfel de cazuri este consumatorul, dar ne-am obişnuit să arătăm cu degetul către ingredientele alimentelor pe care le introducem în corp. În cazul de faţă, vorbim despre carbohidraţi.

Dar ce sunt carbohidraţii? Aceşti macronutrienţi se numesc aşa pentru că sunt molecule formate din carbon, hidrogen şi oxigen. Ei ne oferă glucoză, combustibilul folosit de corp pentru a trăi. Numeroase studii au arătat că un consum excesiv de alimente care îi conţin ne expune la risc crescut de obezitate, diabet, hipertensiune arterială şi chiar boli canceroase.

Dieta ketogenă este o dietă cu proteine care reduce drastic carbohidraţii, pentru a forţa organismul să folosească grăsimile la producere de energie. În prezenţa carbohidraţilor, de fapt, toate celulele folosesc energie pentru a-şi desfăşura activităţile, dar dacă acestea sunt reduse, încep să consume grăsime. Apoi se declanşează un proces numit cetoză, deoarece duce la formarea de molecule numite corpi cetonici.

Succesul dietei ketogenice este legat în primul rând de eficacitatea ei în reducerea rapidă a greutăţii. Cu toate acestea, nu este o dietă simplu de urmat. De fapt, este suficient să luaţi carbohidraţi pentru a păcăli organismul să blocheze cetoza. Sfatul specialiştilor este să se urmeze o dietă ketogenă pe perioade scurte de timp, alternând-o cu o dietă sănătoasă, echilibrată, inclusiv cu carbohidraţi.

Nu în ultimul rând, este necesar să se facă distincţia între carbohidraţii simpli şi cei complecşi. Primii, numiţi şi zaharuri, sunt absorbiţi rapid de organism. În această categorie se deosebesc în plus prin monozaharide, cele mai cunoscute fiind glucoza, fructoza şi galactoza. Dizaharidele includ în schimb lactoza şi maltoza zaharoasă.

Aceste zaharuri simple, care ne oferă energie imediată, se găsesc în mod natural în anumite alimente, de exemplu în fructe, dar pot fi adăugate şi în alte mâncăruri şi băuturi, aşa că întotdeauna verificaţi cu atenţie etichetele.

Carbohidraţii complecşi, spre deosebire de zaharurile simple, sunt absorbiţi treptat şi evită vârfurile glicemice (glicemia indică nivelul concentraţiei zahărului din sânge).

În carbohidraţii complecşi există amidon, care ne furnizează energie cu eliberare lentă, deoarece moleculele de glucoză din care este compus sunt scindate în timpul digestiei, pentru a permite asimilarea acestuia. Carbohidraţi simpli se găsesc în zahăr, făină rafinată, pâine.

PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

Dim nou, despre calculator şi sedentarism

Pentru cei care lucrează mult în faţa calculatorului sau au o slujbă care nu implică mişcare, statul pe scaun poate avea efecte nocive. Această postură se poate transforma uşor într-o afecţiune, iar efectele se văd nu doar în privinţa kilogramelor în plus, ci şi în scăderea randamentului întregului sistem imunitar şi metabolismului.

De multe ori, având o ocupaţie profesională ce necesită multe ore de stat pe scaun, mişcarea este evitată chiar şi după orele de program. Obişnuinţa şi comoditatea sunt primele indicii ale „bolii statului pe scaun", care vă împiedică să faceţi puţină mişcare în orele libere (oricum, puţine) pe care le aveţi.

Este nevoie de multă voinţă pentru a schimba stilul de viaţă sedentar în unul activ, în mişcare, benefic pentru sănătate. Nu este însă imposibil, pentru cine vrea să scape de stres, să fie lucid şi să aibă organismul întărit.

Specialiştii în medicina muncii spun că este la îndemâna oricui să facă simple exerciţii fizice chiar şi la serviciu. Puteţi încerca să vorbiţi la telefon din picioare sau făcând câţiva paşi în birou. Puteţi renunţa la cumpărăturile online pe care v-aţi obişnuit să le faceţi şi la sfârşit de săptămână să daţi o fugă prin magazine, pentru cumpărături.

În general, la orele prânzului, după câteva ore de stat pe scaun, nu mai suntem foarte atenţi, concentraţi şi avem un randament mai scăzut. De aceea, e bine să facem câţiva paşi în aer liber şi vom constata că tonusul va creşte şi vom rezista până la sfârşitul zilei cu o „prospeţime" comparabilă cu cea de la primele ore ale dimineţii.

Specialiştii afirmă că şase pauze scurte de zece minute de stat în picioare în timpul orelor de program fac diferenţa între o persoană sedentară şi una activă. Trebuie să ştim însă că, la fel cum statul pe scaun poate avea grave repercusiuni asupra sănătăţii, şi excesul de mişcare poate dăuna.

Pentru evitarea neajunsurilor de acest fel, se recomandă încheierea zilei de lucru cu o plimbare în aer liber. Fie şi numai 15 minute petrecute astfel în parc vor aduce un somn mai liniştit, fără treziri în timpul nopţii. Iar dacă două zile pe săptămână renunţăm la maşina personală pentru mijloacele de transport în comun, diferenţa se va simţi.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

De ce ne îmbolnăvim?

Cauze tratate de medicina energo-informaţională

Ne îmbolnăvim ca să ne mai amintim de Dumnezeu!

Unii consideră boala ca o pedeapsă pentru un păcat sau o slăbiciune psihică. Boala este o atenţionare că am încălcat legea sacră a „echilibrului".

Boala nu este o pedeapsă pentru păcat, ci o oprire de la păcat. Ne putem îmbolnăvi şi ca să cerem tandreţe. Boala trebuie privită ca o şansă, ne arată că trebuie să schimbăm ceva în viaţa noastră.

Când ne îmbolnăvim trebuie să ne facem o introspecţie în interiorul nostru, să facem un „popas". Omul trebuie să se cunoască, să-şi asculte semnalele corpului. Introspecţia totală şi nu o analiză segmentială este constructivă. Prima oprire este stabilitatea fizică, care atrage după sine şi stabilitatea minţii. O introspecţie energetică a corpului este astăzi unul dintre primii paşi pe care îi recomandă medicina energetică. Apoi terapiile se focusează pe stabilitatea fizică a pacientului, dureri, mers, pierdere de echilibru, detoxifiere, deblocare energetică... urmate de echilibrarea psihică. Omul trebuie tratat în totalitatea lui, fizic, psihic şi spiritual.

A doua oprire este oprirea de la „păcat". Sunt studii care arată că gândurile negative ne îmbolnăvesc mai mult decât aerul şi alimentaţia greşită. Ne îmbolnăvim că nu ştim cum să mâncăm! Aruncăm în noi toate deşeurile, toate chimicalele, pentru că produsele pe care le consumăm, de cele mai multe ori, nu pot fi numite mâncare. Nu ştim cum să mestecăm, nu ştim ce şi când să mâncăm şi cum să combinăm corect mâncărurile între ele.

Ne îmbolnăvim pentru că nu ştim cum şi ce să bem?

Am fost concepuţi să bem apă de izvor, iar noi consumăm zilnic băuturi acidulate, lapte pasteurizat, bere, vin, alcool. Nu bem apă toată ziua şi credem că recuperăm cu o cană de apă înainte de culcare. Ne e sete după masă şi aruncăm în noi un pahar de băutură colorată perturbând digestia şi dezhidratându-ne mai mult.

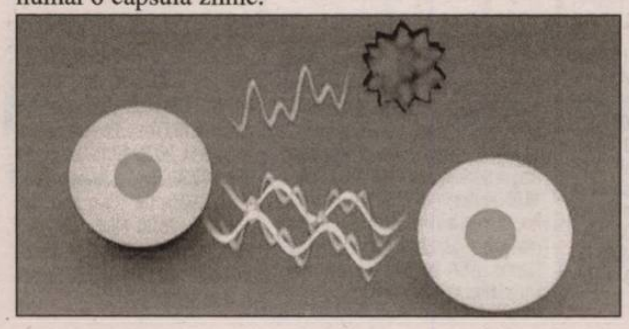
Dăm sute de lei pe creme antirid, dar nu dăm mare valoare apei pe care o consumăm sau unui antioxidant de calitate care neutralizează radicalii liberi proveniţi din alimentaţie, apă, aer.

Centrul german DermaVital vă pune la dispoziţie un imunomodulator (antioxidant) de cea mai bună calitate, pus pe tehnologia punctelor cuantice. Care e diferenţa dintre o boabă de strugure şi o stafidă – apa. Depinde ce alegem, o piele ca a stafidei sau ca a boabei de strugure.

Ne îmbolnăvim pentru că nu ştim cum să respirăm!

Respirăm superficial un aer poluat. Oxigenul este cel mai bun „combustibil" pentru corpul nostru, toate celulele au nevoie de oxigen.

Centrul german DermaVital vă pune la dispoziţie un supliment alimentar „ofifigen" pus pe tehnologia punctelor cuantice, care asigură o bază a vitalităţii corpului. Îmbunătăţeşte preluarea oxigenului de celula de sânge, creşte puterea mentală şi buna dispoziţie cu până la 70%, creşte rezistenţa şi puterea în câteva minute, creşte considerabil graniţa rezistenţei nervoase şi toate acestea la numai o capsulă zilnic.



PUBLICITATE

dermaVITAL

Diagnosticari si tratamente cu Biorezonanta
021.322.40.04 / 0731.871.968
www.dermavital-med.ro
Strada Brânduşelor 6B, et. 2, interfon 003

dermaVITAL

CENTRUL GERMAN DE BIOREZONANTA
(MEDICINA ENERGO-INFORMATIONALA)
DERMATOLOGIE/ALERGOLOGIE

- Diagnosticare energetică
- Buletin de analize energetic
- Tratamente de:
  - autoreglare energetică,
  - eliminarea metalelor grele,
  - terapie antifumat,
  - deblocare energetică,
  - echilibrarea chakrelor,
  - echilibrarea meridianelor energetice,
  - detoxifierea organismului prin câmpul magnetic, drenarea limfei,
  - refacerea comunicării energetice în corp la nivel de celulă/organ, sistem,
  - reglarea câmpului magnetic la nivel celular şi vibraţii homeopatice la şedinţele de tratament cu programe speciale,
  - reglarea sistemului imunitar.

PUBLICITATE

PUBLICITATE

Sechelele post Covid

2 şedinţe + drenaj – ofertă 340 lei, de la 440 lei

dermaVITAL

tel 0731.871.968 / 021.322.40.04

www.dermavital-med.ro

OXIFIGEN este un supliment alimentar pus pe tehnologia punctelor cuantice, o metoda biofizicală. Ceapa, coriandrul, muscat, gama vitaminelor B1, B3, B6, B7, B12, asigură o funcţionare normală a sistemului nervos, vitamina C şi acidul folic asigură energia corpului.

Oxifigen

Dozare 1-2 capsule zilnic, cu un pahar de apă.

Flaconul conţine 60 capsule a 700 mg.

Se recomandă în susţinerea terapiei la slăbiciune, oboseală, stres mental, probleme cu respiraţia şi concentrarea, oferă mai multă putere la efort şi activitate intelectuală.

Revista „Magazin" nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestui produs!

PUBLICITATE

Ne îmbolnăvim pentru că nu ştim să gândim!

Ne lăsăm induşi în capcana gândirii negative, ne lăsăm influenţaţi de toate evenimentele negative. Facem mereu scenarii negative.

Ne îmbolnăvim pentru că nu ştim să ne detoxifiem organismul!

Nu luăm exemplul naturii care în fiecare anotimp se reînnoieşte. Detoxifierea celulară a întregului organism, se recomandă, cel puţin la schimbarea anotimpului. Aparatele care au la bază medicina cuantică sunt în măsură să facă acest proces în aproximativ 60 de minute, luând în tratament fiecare celulă a corpului.

Echilibrul din viaţa noastră este cheia succesului spre a ne menţine sănătoşi. Omul de astăzi are nevoie şi de alt gen de tratamente, pentru că traiul lui de viaţă s-a schimbat enorm. Posibilitatea de a se informa îl face mai puternic.

Centrul german DermaVital din Bucureşti vă pune la dispoziţie tratamente moderne, personalizate, fără durere, fără medicamente, bazate pe informaţia energetică a corpului pacientului aflat în tratament.

Timpul în care totul se trata cu medicamente a trecut, timpul în care informaţia energetică joacă un rol major în terapie a început.

FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

LUNI – 30 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.16 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 AgroStrategia 10.30 Fermierii României 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 16.50 Ediție specială 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.00 Referendum cu Mihai Rădulescu 23.00 Nocturne 0.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 0.00 Știrile PRO 0.30 Film: „Cradle 2 the Grave" (r) 2.30 Lecții de viață (r) 3.15 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 0.00 Observator 0.30 Film: „Omul-lup" (SUA, 2010). Cu: Benicio del Torro 2.30-3.15 Reluări 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Insider politic 12.00 Teleshopping live 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Aventurierii gustului Show Culinar și de travel cu Dezbrăcatu' și Chef Antonio 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 23 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Aventurierii gustului (r) 5.00 Hai cu fetele 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute". Cu: Mel Schilling 14.30 Serial: „Banii sau dragostea?" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360°-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Fără prejudecăți (r) 14.00 Documentar 360°-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite" 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.00 Câștigă România! 21.00 Rețeaua de idoli 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.55 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Serial: „La Bloc" (r) 6.45 La Măruță (r) 8.45 Film (r) 10.45 Serial: „La Bloc" (r) 13.00 Film: „The Wedding March 5: My Boyfriend's Back" (r) 14.45 Film: „Hallmark: Cookie Mobster" (r) 16.15 Film: „Misterul lui Hailey Dean: Cazul lui Will" (SUA, 2020) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Campionul" (SUA, 2011). Cu: Daniel Magder 22.30 Film: „Fețe în mulțime" (SUA, 2011). Cu: Julian McMahon, Milla Jovovich 0.30-5.45 Reluări.

MARȚI – 31 mai

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.16 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 AgroStrategia 10.30 Fermierii României 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 16.50 Inspiră România 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Baladă din Valea Morții" (coprod., 1965). Cu: Giuliano Gemma. Lorella de Luca 23.00 Adevăruri despre trecut 0.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 0.00 Știrile PRO TV 0.30 Film: „Allegiant" (r) 2.45 Superspeed la ProTv (r) 3.15 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 0.00 Observator 0.30 Film: „Mă simt frumoasă" (SUA, 2018). Cu: Amy Schummer 2.30 Observator (r) 3.15 Povești de familie (r) 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele 11.00 Insider politic (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Vice: orașul fără legi" (SUA, 2015). Cu: Bruce Willis 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Empire State" (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău" (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Memorialul Durerii (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360°-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Cap compas (r) 14.00 Documentar 360°-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite" 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.00 Câștigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.55 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Serial: „La Bloc" (r) 6.45 La Măruță (r) 9.00 Film: „The Wedding March 5: My Boyfriend's Back" (r) 10.45 Serial (r) 13.00 Film: „Hot Shots! 2" (r) 14.45 Film (r) 16.30 Film: „Prea frumos să fie adevărat" (SUA, 2014). Cu: Lindsay Hartley 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Goosebumps: Îți facem părul măciucă" (SUA, 2015). Cu: Jack Black 22.30 Film: „Vecini de groază" (SUA, 2016). Cu: Phil Austin, Mike Epps 0.30-4.15Reluări.

MIERCURI – 1 iunie

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.16 3 ceasuri bune 9.45 Teatru pentru copii: „Pinocchio" 11.10 Film d.a.: „Micul Prinț" (coprod., 2015) 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Convietuiri 16.50 Joaca de-a copilăria 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Frumoasa și Bestia" (coprod., 2014). Cu: Lea Seydoux, Vincent Cassel 23.10 Breaking Fake News 0.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 MasterChef 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Prințul" (SUA, 2014). Cu: Bruce Willis, John Cusack, Jason Patric 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 România are roast 0.00 Observator 0.30 Film: „Misterul sigiliului dragonului" (coprod., 2019) 2.30 Film (r) 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Oportunișii (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP cu Cristi Brancu 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Sezon de vânătoare" (SUA, 2013). Cu: Robert de Niro 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Cursă infernală" (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Ferma (r) 9.10 Film: „Dumbrava minunată" (România, 1980) 10.30 Glumeții 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.35 Film: „Condurul și trandafirul: povestea Cenușăresei" (Regatul Unit, 1976) 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate (r) 17.30 Doc.: „Case și idei" 18.00 Ora de știri 19.10 Seial: „Comisarul Rex: Era glaciară" 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Lumea lui Po" (SUA, 2016) 23.00 Serial (r) 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.15 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Serial: „La Bloc" (r) 6.30 La Măruță (r) 8.30 Film (r) 10.30 Serial (r) 12.45 Film: „Hallmark: On Paper" (r) 14.30 Film: „Lassie" (SUA, 1994) 16.30 Film: „Cu toții la surf 2: Mania valurilor" (SUA, 2016) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Doamna Doubtfire, tăticul nostru trăsnit" (SUA, 1993) 23.00 Film: Incredibilul Hulk" (SUA, 2008). Cu: Tim Roth, Edward Norton, Liv Tyler 1.30-4.00 Reluări.

LORELLA DE LUCA – marți, 21.10 –

BRUCE WILLIS – miercuri, 0.00 –

AMANDLA STENBERG – joi, 23.30 –

RYAN GOSLING – sâmbătă, 0.30 –

MEL SCHILLING – luni-joi, 13.00 –

MARCELLO MASTROIANNI – duminică, 22.10 –

MILLA JOVOVICH – luni, 22.30 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 2 iunie

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.16 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 AgroStrategia 10.30 Fermierii României 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 14.55 Akzente 16.50 Radar geopolitic 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.00 Doc.: „Pentru Sama" 22.00 Doc.: „Rusia contra Rusia" 22.50 Omul și timpul 23.50-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 MasterChef 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Gringo: Amator în misiune" (SUA, 2018). Cu: David Oyelowo, Charlize Theron 2.30 I like IT (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Serial: „Adela" 23.00 Observator 23.30 Film: „Minți periculoase" (SUA, 2018). Cu: Amandla Stenberg 1.30-3.30 Reluări 4.15 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Serial: „Secretele președintelui" (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP cu Cristi Brancu 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Serial: „The Sniffer" 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Serial: „The Sniffer" (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-5.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Rețeaua de idoli (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360° (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură (r) 14.00 Documentar 360° 15.00 Teleșcoala: Clasa a XIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Case și idei" 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex: aventuri la Viena" 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Moștenirea" (SUA, 2020) 23.00 Serial (r) 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.15 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 La Măruță (r) 8.00 Film: „Lassie" (r) 10.00 Serial: „La Bloc" (r) 12.15 Film: „Surf's Up 2: Wavemania" (r) 14.00 Film: „Polițist de grădiniță" (SUA, 1990) 16.15 Film: „Cupa Gilbert" (SUA, 2006) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Pacific Rim 2: Revolta" (SUA, 2018). Cu: John Boyega, Tian Jing 22.30 Film: „Nu respira!" (SUA, 2016). Cu: Stephen Lang, Jane Levy 0.15-4.00 Reluări.

VINERI – 3 iunie

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.16 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Exclusiv în România (r) 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Opre Roma 15.50 EURO polis 16.50 Cooltura 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Frontul 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Legionarul" (SUA, 1998). Cu: Jean-Claude Van Damme 23.00 Anchetele comisarului Antonescu 0.00-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Film: „Alertă de grad zero" (SUA, 2013) 23.00 Film: „Profa rea, dar buuună" (SUA, 2011). Cu: Justin Timberlake, Cameron Diaz 1.00 Film (r) 3.00 Apropo Tv (r) 4.00 Vorbește lumea (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Film: „Tomb Raider – Începutul" (SUA, 2018). Cu: Alicia Vikander, Dominic West 22.45 Film: „Robin Hood: Origini" (coprod., 2018). Cu: Taron Egerton 1.00 Stand Up Revolution (r) 3.30 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Coloana de direcție (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP cu Cristi Brancu 18.00 Focus 18 19.15 Oportuniștii 20.00 Cronica cârcotașilor 22.00 Film: „Drumul oaselor" (România, 1980). Cu: Florin Piersic, Marga Barbu 1.00-6.00 Reluări.

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău" (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Destine ca-n filme (r) 9.00 Teleșcoala 10.00 Documentar 360° (r) 11.00 Educație la înălțime (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360° 15.00 Teleșcoala (r) 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 Educație la înălțime 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex: aventuri la Viena" 20.00 Gala umorului 22.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.00 La Măruță (r) 7.00 Film (r) 9.15 Serial: „La Bloc" (r) 11.30 Film (r) 13.30 Film: „Karate Kid I" (SUA, 1984). Cu: Ralph Macchio, Pat Morita 16.00 Film: „Miracole din Paradis" (SUA, 2016). Cu: Queen Latifah, Kylie Rogers, Jennifer Garner 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Un socru de coșmar" (SUA, 2000) 22.30 Film: „Râul morții" (SUA, 2003). Cu: Lou Diamond Phillips 0.45 Film: „Meet the Parents" (r) 3.00 Apropo Tv 4.00 Serial (r).

SÂMBĂTĂ – 4 iunie

TVR 1
7.00 Cu capu-n zori 10.00 Serial: „Strop și Balonaș" 10.35 Doc.: „Ferma lui Jimmy" 11.30 #Creativ 12.00 Ai luat plasă! 13.00 Doc.: „Chipurile României" 14.00 Telejurnal 14.30 Ora regelui 15.30 Film: „Fugarii" (Franța, 1986) 17.00 Vedeta populară (r) 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Capcana mercenarilor" (România, 1981). Cu: Gheorghe Cozorici 23.10 Film: „Districtul 13" (Franța, 2004). Cu: Cyril Raffaelli, David Belle 0.40-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 MasterChef 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Prințul" (SUA, 2014). Cu: Bruce Willis, John Cusack, Jason Patric 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Film: „Puterea delfinului" SUA, 2019) 12.00 Ce spun românii (r) 13.00 Film: „Paul, mare polițist la mall" (SUA, 2009) 15.00 15.00 Film: „Operațiunea Ham-Ham" (SUA, 2018) 17.00 Film: „Eu și prințul 4: Vizita regală" (SUA, 2010) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Ultima redută" (SUA, 2013). Cu: Arnold Schwarzenegger 22.00 Film: „Să nu mori azi" (SUA, 2002) 0.45-5.30 Reluări.

PRIMA TV
6.00 Observator 9.00 Serial: „Adela" (r) 12.00 Medicool 13.00 Observator 13.30 Mireasa cu Simona Gherghe 15.30 România are roast (r) 19.00 Observator 20.00 Te cunosc de undeva 0.00 Temptation Island – Insula iubirii (r) 3.00 Observator (r) 4.00 Film: „Robin Hood: Origini" (r).

acasă
7.00 Exclusiv VIP (r) 10.00 Starea Nației (r) 11.00 Sănătate cu stil 11.30 Flash monden (r) 12.00 Coloana de direcție 13.00 Film (r) 16.00 Aventurierii gustului (r) 18.00 Focus 18 19.15 Film: „Cu mâinile curate" (România, 1972). Cu: Ilarion Ciobanu 21.00 Studio meci UEFA 21.45 Fotbal: Muntenegru – România 23.30 Studio meci UEFA 0.30 Film: „Numai Dumnezeu iartă" (SUA, 2013). Cu: Ryan Gosling 2.30 Aventurierii gustului (r) 5.30 Coloana de direcție (r) 6.30 Sănătate cu stil (r).

TVR 2
5.30 Film: „Designer de inimi" (r) 7.30 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău" (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Film: „Designer de inimi" (r) 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 MasterChef: Restul e plăcere 21.00 Film: „Scrisoare peste ani" (SUA, 2015) 23.00 Serial: „Profu'" 0.00-3.30 Reluări 4.30 Serial: „Lasă-mă să zbor".

PRO CINEMA
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Euromaxx 8.30 MotorVlog (r) 9.00 Generația Fit 9.30 Fără prejudecăți 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 D'ale lu' Mitică (r) 12.00 Frați de viță (r) 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 17.00 Levintza prezintă (r) 17.30 Doc.: „Case și idei" 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex: aventuri la Viena" 20.10 Film: „La răscruce de vânturi" (coprod., 1992). Cu: Ralph Fiennes, Juliette Binoche 22.10 Serial: „Săgeata neagră" 0.00-4.30 Reluări.

Diverse
6.30 Ce spun românii (r) 7.30 Film: „Miracles from Heaven" (r) 9.30 Serial: „La Bloc" (r) 11.45 Film (r) 14.15 Film: „Meet the Parents" (r) 16.30 Film: „Jack și Jill" (SUA, 2014). Cu: Adam Sandler, Katie Holmes 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Sunt un mic ticălos 3" (SUA, 2017). Cu: Jenny Slate, Kristen Wiig 22.45 Film: „Liber la răzbunare" (SUA, 2019). Cu: Nicolas Cage 0.15-4.00 Reluări.

DUMINICĂ – 5 iunie

TVR 1
7.00 Universul credinței 9.30 M.A.I. aproape de tine 10.00 Pro Patria 10.35 Viața satului (I) 11.50 Minutul de agricultură (r) 12.00 Viața satului (II) 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Serial: „Arta crimei" 15.30 Doc.: „România neîmblânzită" 17.10 Exclusiv în România 17.50 MomentArt 18.00 Dosar Romania 19.00 Istorii ascunse 20.00 Telejurnal 21.00 Vedeta populară 23.00 Garantat 100% (r) 0.00 Replay 1.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Film (r) 12.00 Ce spun românii (r) 13.00 MasterChef (r) 15.00 Imperiul leilor (r) 17.00 Film: „Vacanță cu familia Johnson" (SUA, 2004) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Domnul și doamna Smith" (SUA, 2005). Cu: Angelina Jolie, Brad Pitt 22.15 Film: „Misiune pe MS One" (SUA, 2012) 0.15-5.00 Reluări.

Antena 1
7.00 Observator 9.00 Neatza de weekend 13.00 Observator 14.00 Hello Chef 15.00 Te cunosc de undeva (r) 19.00 Observator 20.00 iUmor (r) 21.00 Stand Up Revolution 23.30 Temptation Island – Insula iubirii (r) 3.00 Observator (r) 4.00 Film: „Tomb Raider – Începutul" (r).

PRIMA TV
7.00 Oportuniștii (r) 8.00 Aventurierii gustului (r) 10.00 Ora de profit.ro 11.00 Insider politic 13.00 Serial: „Secretele președintelui" (r) 14.00 Poezie și delicatețuri 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden (r) 20.00 Schimb de mame 22.00 Insider politic/ Mircea Dinescu (r) 23.00 Poezie și delicatețuri (r) 1.00 Film: „Cu mâinile curate" (r) 3.00 Serial: „Secretele președintelui" (r) 4.00 Exclusiv VIP (r).

acasă
5.30 Film: „Scrisoare peste ani" (r) 7.30 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Film: „Scrisoare peste ani" (r) 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 MasterChef: Restul e plăcere 21.00 Film: „Parcă m-aș îndrăgosti" (SUA, 2018) 23.00 MasterChef: Restul e plăcere 1.00-3.00 Reluări 4.00 Doctorul casei 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Repere sacre 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Destine ca-n filme (r) 12.00 Sănătate cu toate (r) 12.30 Levintza prezintă (r) 13.10 Film: „Tudor" (România, 1963) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex: aventuri la Viena" 20.10 Film: „Tudor" (România, 1963) 22.10 Film: „Ochi negri" (coprod., 1987). Cu: Marcello Mastroianni, Silvia Mangano 0.15-5.10 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Ce spun românii (r) 7.15 Film: „The Karate Kid" (r) 9.45 Serial: „La Bloc" (r) 12.00 Film: „Mrs. Doubtfire" (r) 14.30 Film: „Despicable Me 3" (r) 16.15 Film: „Pe note de hip-hop" (SUA, 2006) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Jurassic Park" (SUA, 1993). Cu: Sam Neill, Jeff Goldblum 23.00 Film: „Bronzul" (SUA, 2015). Cu: Gary Cole, Melissa Rauch 1.00 Film (r) 3.30 Apropo Tv 4.30 Serial (r).

Integramă de **M. ALBU**

EXPUNERI

A DA CU CĂDELNIȚA		ANGAJAȚI SEZONIERI		PLANTAȚIE DE VIȚĂ		ACORDUL MIRILOR		VORBE DE ALINT		DIVINĂ, RUPTĂ DIN RAI
NOTE LA ȘCOALĂ		ASCENSOR		BUCATĂ DE ATĂ		PURTĂTORI DE MESAJE		A PILI MUCHIILE		NĂPÂRCĂ
DANTELĂ PE MOBILĂ							REGE ARAB			
PIATRĂ DE INEL							ZILE ROMANE			
					IROSIRI DE BANI					
FIRE DE URZEALĂ				PERIE DE VĂRUIT	DANS LENT					
POVARĂ DE ASIN				STÂRC ALB						
		STAȚII DE RECEPȚIE						MOȘ MARTIN		
		FANTOMĂ						FURAT DE SOMN		
	CU CERTITUDINE						ACȚIUNE DEFENSIVĂ			
	NOTĂ ÎNALTĂ						LUAT CA EXEMPLU			
			PANTALONI DUNGAȚI							LA MUNTE E CASA LUI
SCĂFÂRLIE			VĂGĂUNĂ			A COASE TIGHELUL				
ÎNRUDIT CU VIȘINUL ACRIT						SPORTUL CU ARCUL				A MUNCI CU PLUGUL
					A ÎMBRĂCA PEREȚII ARTISTIC					
EDITĂRI DE CARTE					RECE!				COADĂ DE ARMĂSAR!	
FEMEIE GURALIVĂ										
				PROASTĂ CA NOAPTEA						

Umor

Șeful îl întreabă pe unul dintre angajații săi:

– Crezi că există viață după moarte?

– Da, domnule, răspunde noul angajat. Dar de ce întrebați?

– Pentru că după ce ai plecat ieri mai devreme la înmormântarea soacrei tale, aceasta a trecut pe aici ca să te vadă.

Un bărbat intră într-o florărie foarte agitat:

– Un buchet mare de trandafiri pentru ziua soției, vă rog!

– Când este?

– Ieri...

– Arde, arde! Veniți repede! urlă panicată o blondă la telefon.

– Și cum ajungem la locul incendiului?

– Nu mai aveți mașinile alea mari și roșii?

– Din când în când mă apucă un chef nebun de muncă...

– Și, ce faci în această situație?

– Mă duc într-un loc mai liniștit, mă așez pe un scaun și aștept să-mi treacă.

Soțul vine acasă neanunțat, după o lungă deplasare. Intră repede în casă și imediat se repede și caută sub pat, în șifonier, în baie, pe balcon.... Nimeni...!! Cu un aer trist se duce la nevastă-sa:

– Ai îmbătrânit, femeie!

SUDOKU

jocul săptămânii: 21

		6	8	2				
7	3	9		6				
	5		9					
	2					5		6
	1						9	
6		8					7	
					2		4	
				8		2	3	7
				3	5	6		

Soluția în numărul viitor

Soluția «SUDOKU» – jocul săptămânii 20

2	1	4	3	7	5	9	6	8
6	9	3	8	2	1	4	7	5
7	5	8	9	6	4	1	3	2
9	2	1	6	5	3	7	8	4
8	7	5	4	9	2	6	1	3
3	4	6	7	1	8	2	5	9
4	8	9	1	3	7	5	2	6
5	3	7	2	4	6	8	9	1
1	6	2	5	8	9	3	4	7

Soluția integramei „CREIONĂRI"

Orizontal: P - S - O - E - I - U - PARTICIPANTI - SARMAN - TEAM - DITAI - INALBI - RA - GATER - UR - SI - CREIONARE - O CLARA - ATE - LITERATA - ETA - MIRI - ORAR - M - CITI - IRONICA - TOCMAI - ONOR - PARIOR - UDARI.

Verificați-vă cunoștințele!

Negru

1. Ce se înțelege prin „negru de fum"?
2. Cum se numesc cele două pâraie care formează Dunărea și izvorăsc din Munții Pădurea Neagră din sud-vestul Germaniei?
3. Ce scriitor român (1889-1972) a scris drama „Cocoșul negru"?
4. Când a fost fondată la noi formația beat și rock programatic „Roșu și negru"?
5. Ce mare pictor marinist rus (1817-1900) a pictat în 1881 tabloul „Marea Neagră"?
6. Cine a realizat, în anul 2012, filmul „Femeia în negru"?
7. De unde este originară specia de păianjeni veninoși „Văduva neagră", cunoscută prin faptul că, de cele mai multe ori, femela mănâncă masculul după reproducere?

Răspunsurile la întrebările din numărul trecut

1) Violetul este a patra culoare din spectrul luminii, situată la capăt, după indigo. 2) Violetul de gențiană este un colorant cu proprietăți antibacteriene, antifungice și vermifuge. 3) Violeta face parte din genul viola, familia Violaceae. 4) Poezia „Amurg violet" a fost scrisă de George Bacovia. 5) Violeta este numele eroinei din opera „Traviata" de Giuseppe Verdi. 6) Tabloul „Violete" poartă semnătura lui Ștefan Luchian. 7) Filmul „De doi bani violete" a fost realizat în regia lui Jean Anouilh.

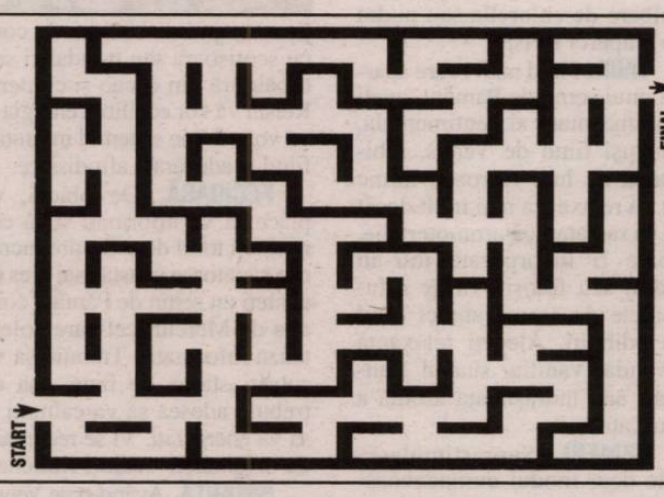
Poșta cititorilor

Pentru întrebările cu tema *„Roșu"* am primit câte 7 răspunsuri corecte de la următorii cititori: *Elena Ispas,* Piatra Neamț; *Mioara Popa,* Iași; *Monica Vlad,* Timișoara; *Corina Simion,* Sibiu; *Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Brașov; *Mihaela Popovici,* Buzău; *Georgeta Ioan* și *Luminița Popescu,* București; *Ing. Ion Ciocșan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galați; *Ing. Mihai Călcâianu* și *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuș-Bihor; *Prof. Marin Ștefan,* Șimleul Silvaniei; *Ing. Mihai Waspusch* și *Prof. Mihai Piscureanu,* București.

✉ Așteptăm scrisorile dumneavoastră. *(Irina Stoica)*

PERSPICACITATE

Încercați să rezolvați labirintul.



Sfaturi practice

● Merele pentru plăcintă sunt mult mai gustoase dacă se rad cu tot cu coajă. Dacă, totuși, doriți să le cojiți, țineți-le 2 minute în apă clocotită.

● Cireșele se curăță mai repede de sâmburi dacă după

ce le rupeți codițele, le țineți câteva minute în apă cu cuburi de gheață.

● Măslinele se păstrează într-un vas de lut cu ulei în care punem 2 căței de usturoi și cimbru. După ce le consumați, puteți folosi uleiul pentru salate.

● Mirosul de ceapă de pe mâini iese dacă vă frecați cu pastă de dinți și apoi vă clătiți cu multă apă.

● Cafeaua boabe de calitate bună trebuie să aibă culoarea tutunului – galben-ruginiu. Bobul trebuie să fie mat, aspru la pipăit, tare. Dacă îl aruncăm pe masă, sare. Când cafeaua este prea lucioasă este un semn că a fost unsă cu grăsime ca să i se mărească greutatea.

● Fructul kiwi se consumă doar

când este copt, altfel poate produce afte.

● Legumele înghețate, când se gătesc, trebuie puse direct în apă clocotită pentru a-și păstra valorile nutritive. Nu se lasă la dezgheț înainte de preparare.

● Mierea de albine nu se mai lipește de lingură dacă înain-

te de folosire o înmuiați în apă rece sau în ulei.

● Bicarbonatul folosit la prăjituri distruge vitamina C din compoziția ingredientelor.

● Carnea de vită folosită la supă trebuie pusă la foc în apă rece.

● Cartofii trebuie fierți întotdeauna la foc potrivit. Dacă focul este prea tare se sfărâmă la suprafață, iar interiorul va rămâne crud. Dacă în apa care fierbe adăugăm trei căței de usturoi, cartofii vor căpăta un gust excelent.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Stresul și leacurile fiecărei zodii

Procedeele care să ne susțină sănătatea și bunăstarea ar trebui să devină rutină. Acea rutină ar putea include o varietate de produse sănătoase, care au unicul scop de a ne ajuta să gestionăm stresul, să ne calmăm și să ne susținem obiectivele viitoare.

Iată câteva sugestii pentru ameliorarea stresului, potrivite fiecărui semn zodiacal.

BERBEC. Conduși de Marte sunteți orientați spre acțiune, așadar dacă dați o fugă la sală sau dacă mergeți mai mult pe jos vă veți ajuta organismul să se elibereze de stres. Pe lângă mișcare, nu ar fi rău să luați câteva suplimente sau să țineți o dietă specifică, bogată în nutrienți sănătoși. Puteți folosi produse care conțin antioxidanți, cum ar fi pulbere organică din suc de grâu, spirulină, pulbere de chlorella sau pudră de ciuperci Reishi.

TAUR. Fiind nativi care aparțin unui semn de Pământ, aveți o inimă mare și sentimentală, conduși fiind de Venus, iubitoarea de lux. Aproape nimic nu vă relaxează mai mult decât să vă răsfățați cu aromoterapia. Poate fi încorporată într-un masaj sau folosiți-vă de difuzoarele de arome atunci când vă odihniți. Alegeți relaxanta lavandă, vanilia, suavul trandafir sau îndrăzneața aromă a mușcatelor.

GEMENI. Suprastimularea este doar modul dumneavoastră de a trăi, având în vedere că sunteți un semn de Aer a cărei planetă conducătoare este Mercur. Relaxarea poate fi pentru dumneavoastră o provocare, așa că ar trebui să încercați suplimentele alimentare pe bază de ciuperci. S-a demonstrat că ciupercile susțin ciclurile de somn ale corpului precum și gestionarea stresului.

RAC. Ca semn de Apă, petrecerea timpului lângă piscină, mare sau ocean va fi calea rapidă spre relaxare. Dacă nu puteți fi pe malul unei ape, atunci măcar decorați-vă baia cu un bambus ornamental sau luați în considerare o altă alternativă reconfortantă: un pahar cu vin, ce vă va face să vă simțiți energizați.

LEU. Având încrezătorul Soare drept coordonator al zodiei, natura dumneavoastră veselă, romantică și iubitoare de distracție va atrage o mulțime de admiratori. Ar trebui să folosiți produse spa pentru îngrijirea corpului. Uleiuri de corp cu scoțișoară sau trandafiri sau o băutură din cacao și ciuperci Reishi vă vor echilibra energia și vă vor susține sistemul imunitar, fiind și adevărate afrodisiace.

FECIOARĂ. De obicei, vă place să vă informați și să cunoașteți totul doar despre lucrurile sănătoase și asta mai ales că sunteți un semn de Pământ condus de Mercur, cel care colectează informații. Trebuie să vă sporiți starea de bine, așa că trebuie adesea să vă calmați și să vă energizați. Vi se recomandă originalele ceaiuri Matcha.

BALANȚĂ. Având-o pe Venus ca guvernatoare, sunteți predispuși să vă găsiți alinarea stresului în ritualurile de înfrumusețare. Gravitați spre produsele care vă sporesc starea de bine și dacă veți elimina stresul pe plan intern, veți străluci la exterior. Folosiți produse pentru îngrijirea pielii sau aromaterapia cu uleiul de bergamotă, cel de tămâie sau lavandă.

SCOPRION. Ca semn fix de Apă, vă veți strădui să vă abateți de la rutină și să încercați lucruri noi. Ați face bine să găsiți modalități de a vă relaxa, chiar dacă asta înseamnă să stați aproape de casă cu cei dragi. Vi se recomandă un ceai relaxant Buddha, un amestec ayurvedic pe bază de turmeric, amestec care susține digestia sănătoasă și promovează calmul.

SĂGETĂTOR. Conduși de un Jupiter vesel și expansiv, aveți capacitatea naturală de a scăpa de stres, adesea adoptând umorul când sunteți într-o situație emoționantă. Ca să beneficiați de gestionarea stresului ar fi indicat să vă ajutați de suplimente ușoare care să se potrivească perfect, mai ales că sunteți mereu în mișcare. Vi se recomandă cele care conțin magneziu sau plante care normalizează nivelul de cortizol: turmeric, rhodiola sau frunze de lămâie.

CAPRICORN. Deși aveți tendința de a nu reproșa nimănui că sunteți stresați, veți munci atât de mult încât este inevitabil să nu fiți epuizați. Primul sfat pe care îl primiți este să savurați o ceașcă din cea mai întunecată cafea pe care o puteți găsi. Folosiți cafeaua organică înnobilată cu o pulbere de busuioc sau de ashwagandha.

VĂRSĂTOR. Deși se știe că sunteți niște gânditori datorită planetei guvernatoare Uranus, vă puteți bloca cu ușurință pe căile spre necunoscut. Având în vedere plăcerea pentru noile descoperiri în știință sau tehnologie, nu ar fi rău să explorați tot felul de gadgeturi care pot sprijini la reducerea stresului sau să experimentați în bucătărie tot felul de condimente cum ar fi cardamon, scorțișoară sau turmeric.

PEȘTI. Conduși de spiritualul și misticul Neptun și ca semn de Apă, aveți tendința de a fi prea sentimentali și uneori veți fi copleșiți de atâta stres. Când nu alegeți meditația ca metodă pentru a gestiona tensiunea cumulată, ar fi bine să vă orientați spre suplimente care pot avea efecte antiinflamatorii și antidepresive. Folosiți ciocolata neagră cu mentă sau cea cu sare de mare, iar ca arome ajutătoare încercați bergamota, vanilia sau lavanda.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Gaură neagră sau vampir galactic? ■ Generalul care i-a spus „Nu!" lui Hitler ■ „Scaunul de rață" – una dintre cele mai bizare torturi din istorie ■ Latura paranormală a fenomenului OZN ■ Curățarea intestinelor și arderea grăsimilor ■ Actori în roluri cu... repetiție

HOROSCOP

30 mai – 5 iunie 2022

BERBEC 21.03-20.04

Norocosul Jupiter a intrat în semnul dumneavoastră iar acest lucru înseamnă intrarea într-un alt ciclu de creștere din viață. Este un nou ciclu în care veți descoperi cine sunteți cu adevărat, care va promova învățarea și acumularea de noi experiențe.

TAUR 21.04-21.05

În aceste zile veți începe să explorați mai profund dimensiunile spirituale și religioase ale vieții personale. Veți ajunge să apreciați că suntem cu toții împreună în această lume. Tot acum s-ar putea să deveniți profesori sau studenți.

GEMENI 22.05-21.06

Urmează o perioadă de creștere și optimism. Relațiile se vor îmbunătăți pentru că veți fi mai generoși, mai toleranți și nu vă vor deranja prea tare lucrurile care merg prost. Acesta va fi un moment excelent pentru a vă face noi planuri de viitor.

RAC 22.06-21.07

Norocosul Jupiter este în fruntea graficului dumneavoastră în următoarea perioadă și asta înseamnă că veți arăta extraordinar în ochii celorlalți, în special ai părinților, șefilor sau autorităților. Înseamnă și un moment prielnic pentru promovări.

LEU 22.07-22.08

Urmăriți-vă visele! Potențialul creativ este fantastic și vă dă un aer încrezător și puternic. Vechi prieteni se vor întoarce în viața dumneavoastră, ceea ce poate fi interesant sau plictisitor, în funcție de relație.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Primiți o veste bună și s-ar putea să vă îmbogățiți. Este posibil să primiți niște bani înapoi, o moștenire sau ați putea beneficia indirect de bogăția crescută a partenerului. Fiți pregătiți, deoarece ușile se vor deschide!

BALANȚĂ 23.09-22.10

Jupiter stă vizavi de zodia dumneavoastră și asta înseamnă că s-ar putea să dobândiți posesiuni, bani și prestigiu social. Vă veți răsfăța sau veți pleca în vacanță. Dacă vă hotărâți să plecați, mergeți într-un loc unde ați mai fost.

SCORPION 23.10-21.11

În aceste zile s-ar putea să câștigați mulți bani și să aveți mai multe oportunități de a vă schimba situația la locul de muncă. De asemenea, vă puteți îmbunătăți și sănătatea. Sunteți mai viguroși și mai pozitivi în ceea ce privește viața.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Folosiți-vă ideile inspirate și talentul pentru a explora artele, domeniul mass-media, implicarea în sport, precum și cele legate de medicină sau de vindecare. Este momentul perfect pentru a lua vacanță.

CAPRICORN 22.12-19.01

Jupiter vă aduce noroc în casă, în familie și în viața dumneavoastră privată. De fapt, acum aveți cea mai bună șansă pentru a vă îmbunătăți locul în care stați cumpărând lucruri frumoase, redecorând sau renovând.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Veți descoperi că vă deplasați în direcția dorită și că întâmpinați puține obstacole. Relațiile cu rudele și cu partenerii se vor îmbunătăți și ele. Secretul succesului va fi puterea gândirii pozitive.

PEȘTI 19.02-20.03

Veți atrage bogăția către dumneavoastră și veți câștiga mai mulți bani sau veți deveni mai bogați dintr-un motiv oarecare. Cineva din familie se întoarce în lumea dumneavoastră și vă veți confrunta cu probleme din trecut.

Nativul săptămânii: **IAN FLEMING** (28.05.1908 – 12.08.1964)

A fost un scriitor și jurnalist britanic, autorul romanelor de spionaj al căror personaj principal este agentul James Bond „007". Acest nativ al zodiei Gemeni a scris 12 romane și 2 povestiri având acest subiect și a vândut circa 100 de milioane de exemplare în toată lumea, incluzându-se pe lista celor mai bine vândute cărți.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noștri opiniile legate de conținutul revistei, apelați numărul de telefon: 0213178965

Preț abonament

PERIOADA	VALOAREA
☐ 1 LUNĂ	13,00 LEI
☐ 2 LUNI	26,00 LEI
☐ 3 LUNI	39,00 LEI
☐ 4 LUNI	52,00 LEI
☐ 5 LUNI	65,00 LEI
☐ 6 LUNI	78,00 LEI

Abonamente 2022

Începând cu data de 01.06.2022 prețul abonamentelor contractate va fi cel din tabelul alăturat

Abonamente 2022

Modalitățile de abonare sunt următoarele:

1. Achitarea printr-un mandat poștal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piața Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, București, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.
2. Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
   – RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
   – RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Prețurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poștală de expediere sau comisionul bancar.

În cazul în care nu specificați data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poștal.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poștei Române (cel târziu în ziua de marți a săptămânii următoare celei de apariție).

Pentru informații suplimentare vă rugăm să sunați la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit:
– 3 luni: 45 euro sau 50 $,
– 6 luni: 90 euro sau 100 $,
sume virate în conturile societății, enumerate alăturat.

MANDAT POȘTAL

DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION - la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piața Presei Libere Nr. 1
Bloc ... Scara ... Etaj 1 Ap. ...
Cod 013701 Localitatea București
Jud./Sect. 1 Tel. ...
C.N.P. ...
Expeditor ...
Localitatea ...
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. ...

TELEFON RECLAMAȚII ABONAMENTE 0722625622

SERIE NOUĂ - 1602 ● ANUL LXV ● 2 IUNIE 2022 ● 16 PAGINI ● 3 LEI Nr. 22 (3352)

magazin

www.magazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com ● redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Caleidoscop

Ce se va întâmpla după
EXTINCŢIA OMULUI?

Femina club

Pentru dumneavoastră, doamnă

De ce este bine să faceţi mişcare

Stil rafinat

Minunile lumii

ALTRUISTUL
din ape

«Dacă urli te aud toţi. Dacă şopteşti te aude doar cine e aproape de tine. Dacă stai în linişte te aude doar cine te iubeşte.»

Mahatma Gandhi

Gaură neagră sau vampir galactic?

ÎN 2020, ASTRONOMII ANUNŢAU CU ENTUZIASM CĂ AU DESCOPERIT O GAURĂ NEAGRĂ „în faţa casei", adică la doar 1.000 de ani-lumină de Pământ.

Să reamintim, totuşi, că astrofizicianul indian Abhas Mitra a demonstrat într-o carte publicată faptul că „găurile negre nu există", lucru afirmat în 2016 chiar de „părintele" lor, fizicianul teoretician Stephen Hawking, care contrazicându-şi propria teorie a recunoscut că a afirmat că „găurile negre în sens real nu există de fapt", iar NASA este de acord cu demonstraţia lui Mitra.

Şi cu toate acestea, narativul găurilor negre merge mai departe, chiar în lumea serioasă a ştiinţei.

Gaura neagră din pragul uşii

Astfel, astronomii, într-un studiu publicat în 2020, afirmau că „gaura neagră" a fost descoperită în sistemul galactic numit *HR 6819*, în constelaţia *Telescopium*. Experţii afirmau că au analizat în continuare datele şi au descoperit că existau două stele în sistem, dar şi un alt corp: o gaură neagră cu o masă de peste patru ori mai mare decât cea a Soarelui nostru şi cea mai apropiată de Pământ descoperită până acum.

„Ne-am dat seama că e ceva mai mult decât doar două stele", a spus Dietrich Baade, astronom emerit la Observatorul European de Sud (ESO) şi coautor al studiului. „Una dintre stele se mişcă permanent cu o perioadă de 40 de zile", a spus el, „şi singura modalitate de a înţelege acea perioadă şi viteza foarte mare de 60 de km pe secundă, cu o masă de cinci ori mai mare decât cea a Soarelui a fost să deducem că există o altă masă foarte masivă, un corp care, însă, nu este vizibil". Cu alte cuvinte, o gaură neagră, un obiect format de obicei din prăbuşirea gravitaţională a unei stele masive. O gaură neagră cu totul neobişnuită. „Semnul distinctiv al acestei găuri negre înseamnă că este cu adevărat neagră", a spus el. „Aproape toate celelalte găuri negre pe care le ştim în Calea Lactee, şi sunt cam 20 (?), strălucesc foarte puternic în razele X". Apoi, a mai spus Baade „celelalte găuri negre au fiecare o stea însoţitoare care le hrăneşte cu gaz. Acesta nu pare să fie cazul pentru gaura neagră recent descoperită şi steaua ei din apropiere. „Această stea nu este atât de masivă încât să piardă multe gaze şi, prin urmare, gaura neagră «moare de foame» şi asta o face să fie atât de întunecată".

„Doar o mână de găuri negre similare au fost descoperite anterior, dar aceasta ar putea fi, prima gaură neagră de acest gen", a spus cercetătorul. Descoperirea unei găuri negre supradimensionate obligă la regândirea universală.

Baade a adăugat că HR 6819 – sau mai degrabă, stelele sale – pot fi văzute cu ochiul liber. „Dacă vrei să le vezi cu adevărat deasupra capului, trebuie să fii în zona sudică a Americii de Sud", a spus el. Studiul său, care este publicat în jurnalul *Astronomy & Astrophysics*, se bazează pe datele colectate folosind telescopul Observatorului La Silla din Chile. „Modelele teoretice sugerează că în Calea Lactee există între 100 de milioane şi un miliard de găuri negre", afirmă Baade. „Ceea ce am descoperit noi este decât vârful unui aisberg".

Descoperirea, sunt de părere astronomii, ar putea face lumină şi asupra unui alt sistem neobişnuit, aflat în constelaţia Gemeni, numit LB-1. Acest sistem, s-a presupus anterior, este compus dintr-o stea şi o gaură neagră enormă. Baade a remarcat că LB-1 pare să fie foarte asemănător cu HR 6819.

Dr. Ziri Younsi, expert în găuri negre la University College London, care nu a fost implicat în cercetare, este de părere că „este remarcabil că o gaură neagră a fost găsită atât de aproape de Pământ", menţionând că centrul galaxiei noastre este la aproximativ 25.000 de ani-lumină de Pământ.

> **ŞTIREA ANULUI 2020 LEGATĂ DE UNIVERS A FOST CEA CARE VORBEA DESPRE DESCOPERIREA UNEI GĂURI NEGRE CHIAR „ÎN FAŢA CASEI NOASTRE", ADICĂ FOARTE APROAPE DE TERRA. ENTUZIASMUL A FOST MAXIM, DAR MISTERUL S-A RISIPIT LA ÎNCEPUTUL ACESTUI AN.**

Vampirul galactic

La începutul acestui an, a căzut bomba, vorba vine.

Astronomii care credeau că au descoperit o gaură neagră în sistemul *HR 6819* în constelaţia *Telescopium*, au fost nevoiţi să recunoască faptul că s-au înşelat.

Ca să nu cadă complet în ridicol (oricum, am văzut, găurile negre nu există!), ei au afirmat că ceea ce au descoperit este de fapt un sistem de două stele care implică un „vampir" stelar. Metaforic sună bine, dar cine este vampirul?

Am prezentat cazul la începutul articolului: o gaură neagră la doar 1.000 de ani-lumină de Pământ, cea mai apropiată „gaură neagră" de planeta noastră descoperită până acum.

La acel moment, echipa din spatele lucrării a spus că prezenţa unei găuri negre era necesară pentru a înţelege mişcarea a două stele în sistem, sugerând că o gaură neagră şi o stea au orbitat una în jurul celeilalte, în timp ce a doua stea s-a deplasat pe o orbită mai largă. Acum, cercetătorii spun că s-au înşelat: gaura neagră nu există (Totuşi, de câte ori să repetăm: Hawking a recunoscut asta, NASA a confirmat asta!). Acelaşi Dietrich Baade, astronom şi coautor al studiului recent, ne lămureşte că în urmă cu doi ani a fost detectată doar o pată de lumină, care conţinea semnele distinctive a două stele. Deoarece ambele stele au o luminozitate similară şi sunt de aceeaşi vârstă, ar avea în mod normal aceeaşi masă şi s-ar învârti una în jurul celeilalte cu o viteză similară şi mare.

„Din moment ce am observat că doar una dintre stele este învârtită cu viteză mare de un obiect masiv, pe care nu l-am văzut, am presupus că acest obiect masiv nevăzut este un al treilea corp, şi anume o gaură neagră", a spus el. Deci n-a fost vorba despre „descoperirea unei găuri negre", ci despre o presupunere!

Retractarea actuală a lui Baade vine după ce alţi cercetători au contestat ideea „găurii negre", sugerând că „sistemul conţine de fapt doar două stele, dintre care una fusese recent văduvită de masă de către a doua, acum numită „vampir" stelar, făcându-o pe aceasta din urmă mult mai masivă".

Publicând noul studiu în revista *Astronomy & Astrophysics*, Baade şi colegii au relatat modul în care grupurile de experţi s-au unit pentru a analiza date noi de la Very Large Telescope (VLT) şi Very Large Telescope Interferometer (VTLI) ale ESO.

„Ştiinţa ar trebui să se ocupe de întrebările deschise pe care toată lumea încearcă să le rezolve, şi nu despre cine a avut dreptate şi cine a greşit", a spus cu îndreptăţire dr. Julia Bodensteiner, coautor al studiului de la *European Southern Observatory* (ESO), care a propus explicaţia stelei „vampir".

Dacă ar fi într-adevăr prezentă o gaură neagră, spun cercetătorii, atunci ar fi de aşteptat ca „cele două stele să fie foarte îndepărtate. Cu toate acestea, în scenariul fără gaură neagră, stelele ar fi de aşteptat să fie mult mai apropiate".

Teoria a două stele, fără nicio gaură neagră, pare mai convingătoare, iar Baade se consolează cu ideea că fenomenele din sistemul *HR 6819* au generat un praf de stele care „ar putea forma nu numai stele noi, ci şi planete şi locuitorii lor".

GEORGE CUŞNARENCU

Biblioteca Judeţeană MUREŞ TÂRGU-MUREŞ

„Dieta" marelui prădător

Antropologii, paleontologii şi arheologii se referă la primii** Homo sapiens **şi la strămoşii lor ca fiind preponderent vegetarieni, deoarece fructele şi plantele comestibile găsite în natură erau relativ uşor de procurat, în comparaţie cu peştele şi carnea de vânat.

Potrivit antropologilor de la Universitatea Tel Aviv din Israel şi de la Universitatea Minho din Portugalia, vânătorii-culegători „moderni" ne-au lăsat o imagine greşită despre ceea ce mâncau de obicei cândva oamenii. Bucătăria paleolitică, spun cercetătorii, a fost altfel decât slabă şi verde, conform unui studiu din 2021 privind dietele strămoşilor noştri din Pleistocen.

Timp de 2 milioane de ani, *Homo sapiens* şi strămoşii săi au renunţat la plante comestibile, preferând masa din carne. Această opţiune i-a plasat în vârful lanţului trofic.

O investigaţie antropologică prin sute de studii anterioare despre evoluţia omului, de la anatomie şi fiziologie până la măsurătorile izotopilor din oasele şi dinţii umani din străvechime, sugerează că *Homo sapiens* a fost în primul rând prădător de vârf, până acum aproximativ 12.000 de ani.

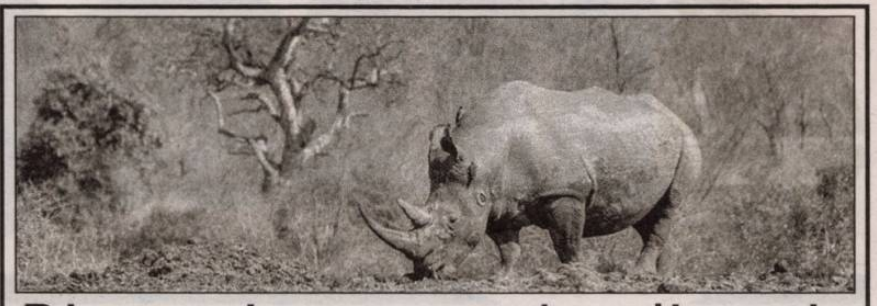
Reconstituirea listei de alimente a hominidelor care

au trăit cu 2,5 milioane de ani în urmă este mult îngreunată de faptul că rămăşiţele vegetale nu se păstrează în timp la fel de uşor ca oasele, dinţii şi scoicile animalelor.

Alimentele consumate relevă poziţia lui *Homo sapiens* în reţeaua trofică, a devenit extrem de carnivor pentru noi şi înaintaşii noştri *Homo erectus,* cu aproximativ 2,5 milioane de ani în urmă, şi a rămas aşa până în paleoliticul superior cu aproximativ 11.700 de ani în urmă.

Ştiinţa a stabilit că pentru a înţelege hrănirea lui *Homo sapiens* este mai important să privim mediul natural decât anatomia indivizilor. În acest sens a fost dezvoltat un tip de analiză bazat pe izotopi capabili să furnizeze informaţii din resturile de smalţ, despre legumele şi nucile consumate de aceşti hominizi. Studiile asupra comunităţilor moderne de vânători-culegători devin utile, deoarece o scădere a populaţiilor de animale mari şi fragmentarea culturilor din întreaga lume a dus la un consum mai mare de plante, culminând cu revoluţia neolitică a agriculturii.

Însă acestea nu înseamnă că ar trebui să mâncăm mai multă carne. Trecutul nostru evolutiv nu este un ghid de instrucţiuni despre sănătatea umană, căci – subliniază cercetătorii – lumea noastră nu mai este la fel.



Rinoceri cu cornul radioactiv

Pe lista speciilor de animale sălbatice în pragul extincţiei, rinocerul se află în primele locuri, iar responsabilii pentru aceasta sunt oamenii. Vânătorii lipsiţi de scrupule ucid rinocerii pentru presupusele virtuţi medicinale ale cornului lor, pe care îl transformă în pulbere şi prepară anumite leacuri-minune.

Utilizat pe scară largă în medicina tradiţională chineză, ingredientul ar trebui să vindece impotenţa, reumatismul şi chiar să prevină apariţia unor boli grave precum cancerul. Veridicitatea „miracolelor" rămâne de demonstrat, dar există persoane care îşi doresc cornul de rinocer considerând că acesta este un simbol al puterii şi bogăţiei.

O statistică aproximativă arată că numai în anul 2020 au fost ucise în asemenea scopuri 394 de exemplare. Pentru a îngreuna sau chiar stopa traficul ilegal şi braconajul cu corn de rinocer o echipă de cercetători din Africa de Sud folosesc o tehnologie nucleară. Compania Rosatom Corp finanţează un proiect experimental (denumit Rhizotope) pentru protejarea rinocerilor, prin injectarea în coarne a unui fragment radioactiv mic cât un bob de nisip. Procesul este nedureros pentru rinoceri, întrucât nu există niciun nerv senzorial în această parte a corpului.

Faza activă a proiectului a început prin injectarea unui aminoacid în coarnele a doi rinoceri pentru a constata dacă acesta se răspândeşte, din corn, în organismul animalelor sau dacă rămâne acolo. Dacă această fază va fi concludentă, atunci această tehnologie poate fi accesibilă pentru toate organizaţiile de conservare de pe continent.

James Larkin, profesor la Universitatea Witswatersrand din Johannesburg, a declarat: „Dacă facem coarnele radioactive, va exista o reticenţă a oamenilor de a le cumpăra. Punem presiune asupra întregului lanţ de aprovizionare. O idee cel puţin interesantă, care ar putea fi dezvoltată pentru a lupta şi împotriva braconajului altor specii de animale, precum fildeşul elefanţilor.

Despre specula

Să vorbim corect!

Am urmărit în ultimul timp la televizor o serie de emisiuni în care se comenta creşterea neobişnuită a preţurilor pe piaţă înfierându-se cât se poate de sincer specula. Dacă s-ar fi vorbit de „specula" pur şi simplu, am fi înţeles cu toţii despre ce este vorba, dar unii vorbitori, considerând că o exprimare este cu atât mai convingătoare, cu cât este mai elevată, au început să înfiereze „preţurile *speculative*".

Confuzia paronimică este regretabilă, mai ales că a fost remarcată la persoane, care, în general, nu fac asemenea greşeli. Aşa cum ne arată dicţionarele „specula" este o „înşelăciune" care profită de anumite împrejurări iar „speculaţia" este o cercetare abstractă, consideraţie pur teoretică asupra unei probleme.

Aşadar, prin „speculativ" se înţelege o trăsătură a unui obiect „care se ocupă numai de teorie, fără legătură cu practica". Înainte de a fi furaţi de propria noastră elocinţă pentru a încerca o vorbire mai naturală, mai directă, pentru a nu da naştere unor comentarii neplăcute. *(I.S.)*

Ce se va întâmpla după extincţia omului?

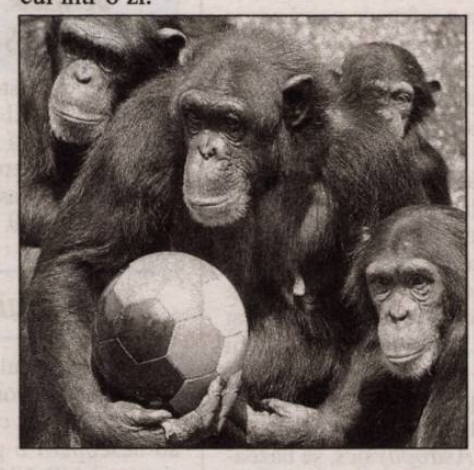
Dacă specia noastră ar dispărea, ce specie i-ar lua locul? O întrebare tulburătoare, însă care are şi o semnificaţie aparte, absolut justificată.

Conform cunoştinţelor actuale, suntem singura specie cu o inteligenţă ridicată dintre toate formele de viaţă de pe Pământ. Dezvoltăm limbajul, scrierea, munca şi generăm progrese ştiinţifice şi tehnice remarcabile pentru a domina planeta. Putem descoperi elemente de istorie, dar este dificil să cunoaştem viitorul. Mai exact, ştiinţa nu a putut confirma dacă există un eveniment care ameninţă supravieţuirea umanităţii, aşa cum e cazul dinozaurilor. În ipoteza că într-o zi oamenii vor dispărea, o specie inteligentă va evolua şi îi va înlocui, un proces ce poate dura între sute de mii şi milioane de ani. În acest sens, oamenii de ştiinţă au făcut posibile predicţii.

Potrivit cercetărilor de la Universitatea din Manchester (Marea Britanie), o trăsătură ce îi ajută pe oameni să evolueze, să devină inteligenţi şi să raţioneze este abilitatea mâinilor!

Pentru a îndeplini acelaşi rol ecologic omul, specia ce îl va înlocui ar trebui să dezvolte o capacitate cel puţin similară de a manipula obiecte. Cu alte cuvinte, acea specie trebuie să aibă mâini cu degete flexibile, iar această fiinţă este cimpanzeul.

Studiile ştiinţifice au descoperit că oamenii şi cimpanzeii au gene similare în proporţie de 98%. Asemănările în dimensiunea corpului, caracteristicile de reproducere şi structura scheletului sunt factori care ne fac să credem că aceasta este o specie care poate evolua şi ne poate înlocui într-o zi.



Conform oamenilor de ştiinţă, există şi un al doilea candidat redutabil şi uimitor – păsările. Un studiu publicat în revista Science arată că papagalii şi corbii au o inteligenţă comparabilă cu cea a cimpanzei-lor.

Unele păsări îşi pot folosi picioarele şi ciocul pentru a agăţa sfori, învaţă să rostească până la 100 de cuvinte şi să facă matematică simplă, inclusiv înţelegerea concep-tului de zero! Păsările se pot aduna în stoluri mari, construind locuri de cuibărit comunale. Dacă oamenii vor dispărea, este posibil ca ele să preia rolul nostru de cele mai inteligente şi mai pricepute animale terestre.

Un alt animal considerat a fi foarte inteligent şi foarte evoluat este caracatiţa. Acestea pot învăţa să se diferenţieze şi să îşi proiecteze propriile habitate, îndepărtând algele nedorite din cuiburi şi protejându-şi „casele" cu scoici.

Pe lista de aşteptare se află şi insecte (albinele, furnicile), dar trebuie reţinut că toate acestea sunt speculaţii, fiindcă o eventuală extincţie depinde de foarte mulţi factori imprevizibili ce determină nenumărate variaţii.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Săptămânalul „Magazin" este editat de

CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.

magazin

Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991. Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU
Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicuşor Dincă (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu

FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUŞNARENCU
Redactor-şef
ADRIAN HOAJĂ, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L. Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

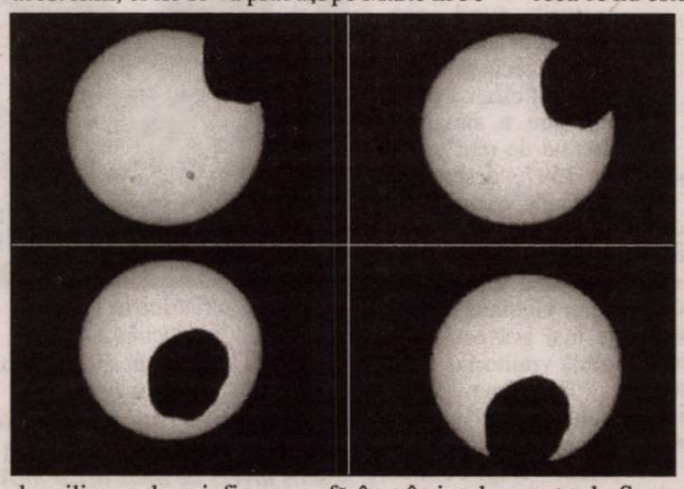
Tiparul:
TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.

Eclipsă de Soare, văzută de pe Marte

Să observe o eclipsă de Soare este un lucru aflat pe lista de dorințe a multor oameni – însă acum NASA a dezvăluit cum arată fenomenul privit de pe Marte.

Roverul Perseverance al agenției spațiale americane a surprins imagini uimitoare cu Phobos, satelitul în formă de cartof al lui Marte, trecând peste discul solar. Roverul, care se află pe Marte din februarie 2021, a surprins imaginile cu camera sa foto Mastcam-Z de ultimă generație, pe 2 aprilie anul acesta.

În timp ce roverele anterioare – inclusiv Spirit, Opportunity și Curiosity – au făcut fotografii ale eclipselor solare de pe Marte, imaginile filmate de Perseverance (foto) sunt cele mai clare imagini video de până acum ale unei eclipse solare cauzate de Phobos. Acesta este cel mai mare dintre sateliții marțieni, având dimensiuni de 27 x 22 x 18 kilometri. Phobos se apropie de Marte cu o viteză de 1,8 metri la fiecare sută de ani; în acest ritm, el fie se va prăbuși pe Marte în 50 de milioane de ani, fie se va sfărâma în jurul planetei. Eclipsa a avut loc în cea de-a 397-a zi petrecută de Perseverance pe Marte și a durat puțin peste 40 de secunde.



Aceasta este mult mai scurtă decât o eclipsă solară obișnuită, care implică Luna, ceea ce nu este surprinzător, având în vedere că Phobos este de aproximativ 157 de ori mai mic decât satelitul nostru natural. De asemenea, imaginile filmate de Perseverance sunt primele care arată în culori o eclipsă de soare cauzată de Phobos.

„Se pot vedea detalii precum forma umbrei lui Phobos sau creste și denivelări de pe suprafața acesteia. De asemenea, se pot vedea pete solare. Și este grozav că poți vedea această eclipsă exact așa cum a văzut-o roverul de pe Marte", a declarat Mark Lemmon, astronom planetar la Space Science Institute din Boulder, Colorado, care a realizat majoritatea observațiilor efectuate de roverele marțiene asupra lui Phobos.

Femei pe tocuri înalte

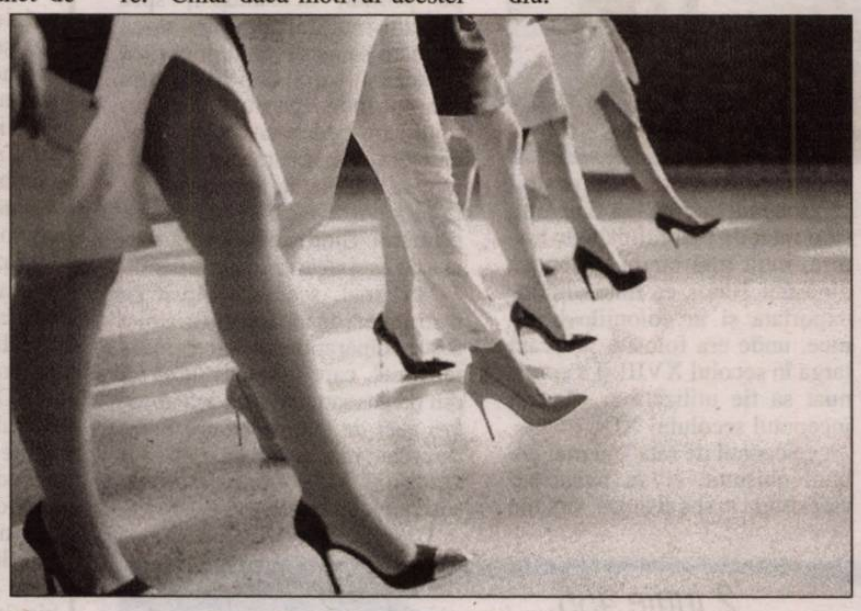
Cercetătorii de la Universitatea Bucknell din Pennsylvania susțin că femeile cu tocuri înalte sunt văzute ca fiind mai atrăgătoare din punct de vedere fizic, mai feminine și cu un statut superior. În studiul publicat în revista *Personality and Individual Differences*, echipa condusă de profesorul T. Joel Wade și-a propus să determine modul în care tocurile înalte afectează evaluarea atractivității femeilor.

Membrilor unui grup compus din 448 de participanți voluntari, bărbați și femei, li s-a arătat silueta unei femei cu sau fără tocuri înalte și li s-a cerut să evalueze femeia respectivă într-o serie de criterii. Printre acestea se numărau atractivitatea fizică, atractivitatea sexuală, dominanța, puterea, entuziasmul, încrederea, îngrijirea, masculinitatea, feminitatea, competența socială, afectivitatea, prietenia, capacitățile materne, sănătatea, inteligența, succesul și statutul.

Rezultatele au arătat că silueta femeii care poartă tocuri a fost evaluată ca fiind semnificativ mai atractivă din punct de vedere fizic, mai feminină și cu un statut social mai ridicat atât de către participanții de sex masculin, cât și de către cei de sex feminin. Cu toate acestea, ea nu a fost apreciată ca fiind mai dominantă, puternică, entuziastă, demnă de încredere, competentă din punct de vedere social, inteligentă, afectuoasă, prietenoasă sau de succes. „Aceste constatări indică faptul că tocurile înalte nu semnalează nicio trăsătură de personalitate, nici indicii de sănătate sau inteligență", au afirmat cercetătorii.

Concluzia unor studii ne arată că „purtătoarele tocurilor înalte nu sunt sexualizate în comparație cu alte forme de îmbrăcăminte sexy sau revelatoare." Chiar dacă motivul acestei percepții rămâne neclar, echipa sugerează că creșterea atractivității percepute s-ar putea datora unei schimbări în curbura lombară a purtătoarei – curbura coloanei vertebrale.

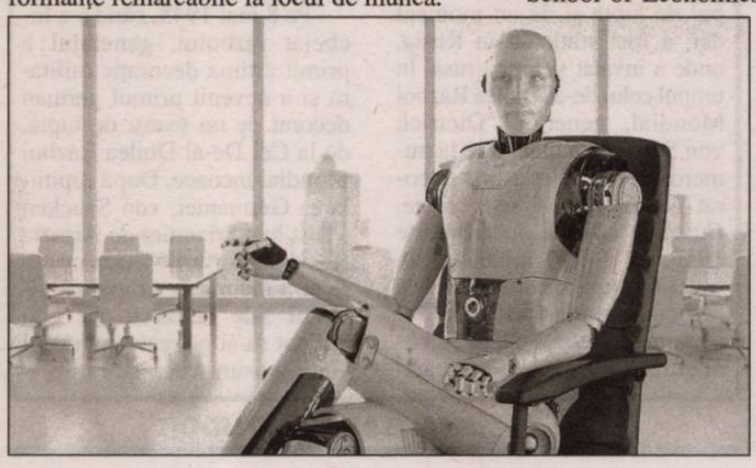
„Exemplele relevă că femeile care poartă tocuri înalte au zona pieptului și a feselor mai bine definită și o postură mai verticală", se precizează în studiu.



Recrutarea automatizată a personalului

Inteligența artificială (IA) este mai eficientă în angajarea personalului, dar companiile încă nu au încredere în ea în procesul de recrutare, afirmă un nou studiu.

Cercetătorii londonezi au constatat că IA este „egală sau chiar mai bună" decât recrutorii umani atunci când vine vorba despre angajarea de persoane care ajung să aibă performanțe remarcabile la locul de muncă.



Inteligența artificială crește „rata de ocupare" a posturilor vacante, indicator ce se referă la numărul de posturi ocupate de o companie într-o anumită perioadă de timp, în comparație cu numărul de posturi încă deschise, care așteaptă să fie ocupate. Noul studiu a fost realizat de cercetătorii de la Inclusion Initiative din cadrul London School of Economics and Political Science (LSE). Autoarea studiului, Grace Lordan de la LSE, a declarat că recrutorii „sunt afectați de clientelism și prejudecăți" atunci când angajează alți oameni, ceea ce înseamnă că un candidat foarte bun nu primește întotdeauna postul pe care îl merită.

„Este timpul ca oamenii să predea procesul de angajare mașinilor, care nu manifestă asemenea tendințe", susține Lordan. Conform datelor statistice, începând din 2019, 37% dintre întreprinderile britanice au adoptat IA pentru a ajuta în procesele decizionale la locul de muncă, inclusiv în ceea ce privește recrutarea.

Inteligența artificială poate fi utilizată în recrutare în mai multe moduri, cum ar fi căutarea printre sute de CV-uri a unei anumite combinații de cuvinte-cheie pentru a selecta strict candidații cu cea mai relevantă experiență.

Un alt exemplu este utilizarea de roboți de chat pentru a realiza un interviu preliminar cu un candidat, înainte ca acesta să se întâlnească cu potențialul angajator uman. Inteligența artificială este „în mare parte mai bună decât oamenii" la îmbunătățirea diversității la locul de muncă.

Diversitatea la locul de muncă este importantă, potrivit agenției de recrutare PrincePerelson, deoarece o forță de muncă diversă are mai multe șanse să înțeleagă nevoile clienților și „să vină cu idei pentru a le satisface".

Teorie insolită

Până în prezent au fost propuse numeroase teorii spre a explica motivele pentru care animalele și oamenii cască: refacerea rezervelor de oxigen, răcirea creierului și chiar dezvoltarea plămânilor.

Un nou studiu susține că de fapt căscatul ar fi evoluat ca un indiciu social pentru a-i avertiza pe ceilalți că suntem mai puțin vigilenți și că trebuie să fie foarte atenți față de eventualitatea apropierii unor prădători.

Având în vedere că acest comportament a evoluat în savanele africane cu multe mii de ani în urmă și nu se mai aplică oamenilor din zilele noastre, este posibil ca într-un viitor nu prea îndepărtat căscatul să dispară.

Studiul a fost realizat de profesorul Andrew C. Gallup, cercetător în domeniul științelor comportamentale la Institutul Politehnic al Universității de Stat din New York și publicat în revista Animal Behaviour.

„Căscatul este o adaptare neurofiziologică omniprezentă la vertebrate, iar detectarea acestui model de acțiune pare să fie importantă din punct de vedere biologic în rândul speciilor sociale", afirmă Gallup. „Căscatul servește ca un indiciu menit să sporească vigilența individuală și promovează sincronizarea motorie prin contagiune."

Pe de altă parte, profesorul Gallup nu crede că teoriile anterioare privind căscatul sunt neapărat greșite și recunoaște astfel de funcții fiziologice ale acestui fenomen. El susține că „studiile viitoare ar putea examina căscatul spontan, evoluat în mod specific pentru a comunica stări interne sau doar pentru a modifica comportamentul observatorilor la unele specii".

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

„Scaunul de raţă”

– una dintre cele mai bizare metode de tortură

Evul Mediu a fost, cu siguranţă, o perioadă extrem de prolifică în materie de provocat chinuri cumplite semenilor noştri, practic orice încălcare a legii implicând pedepse bizare, ca de pildă aşezarea pe „scaunul de raţă”.

Povestea acestuia este complexă şi confuză – confuzia se datorează în parte utilizării în paralel a unui instrument numit „scaun de cucuvea”. Pe acesta erau legaţi oameni – bărbaţi şi femei – expuşi apoi în public, ca o formă de pedeapsă pentru diferite infracţiuni minore, precum beţia, bârfa, prostituţia sau înşelatul la cântar.

Pe atunci, practica viza exclusiv pedepsirea femeilor leneşe sau bârfitoare, fiind numită de cronicarul englez Langland, la 1378, „pedeapsa femeilor”. Scaunele erau dispozitive tehnice care făceau parte dintr-o metodă mai largă de aplicare a legii prin umilire socială.

Practica a fost deosebit de des utilizată în epoca medievală, dar victimele nu erau scufundate în apă, ci pur şi simplu legate de un scaun şi ridicate în vârful unui stâlp, în piaţa centrală a aşezării unde trăiau, spre a fi văzute de cât mai multă lume.

Evident, după câteva ore de corvoadă, victimele îşi făceau nevoile pe ele, dar erau lăsate să zacă astfel, uneori şi vreme de câteva zile, până se deshidratau. În tot acest timp, un crainic judecătoresc citea, la intervale regulate, păcatele sau infracţiunile pentru care vinovata fusese pedepsită.

Cele mai multe erau pur şi simplu scaune obişnuite, în care femeia pedepsită era aşezată, legată fedeleş. Unele scaune erau pe roţi, pentru ca vinovatele să poată fi plimbate prin tot târgul şi făcute de ruşine. Este posibil ca „scaunul de raţă” să fi apărut, ca o metodă mai rafinată de tortură, mult mai târziu, în epoca dinastiei Tudor, ea fiind ulterior exportată şi în coloniile britanice, unde era folosită pe scară largă în secolul XVIII şi a continuat să fie utilizată şi până la începutul secolului XIX.

„Scaunul de raţă” nu mai era unul obişnuit, ci un balansoar care oscila în sus şi în jos, victima torturii fiind scufundată în apă – de unde şi porecla primită.

Cert este că prima utilizare a sintagmei „scaun de raţă” apare în 1597, desemnând scaunele cu scândură oscilantă, folosite şi pentru pedepsirea unor persoane care se făceau vinovate de fapte mai grave – ca de pildă vrăjitoria.

Folosirea „scaunului de raţă” a implicat şi numeroase episoade tragi-comice, ca de pildă cel petrecut în oraşul englez Bristol, în 1700. Aici, primarul local, un anume Edmund Mountjoy, cunoscut ca un individ foarte înfumurat, a asistat întâmplător la cearta dintre o femeie şi soţul ei, consoarta reproşându-i acestuia că toacă banii la jocurile de noroc. Edilul a decis ca femeia să fie urcată în „scaunul de raţă” şi scufundată în apă.

Victima şi-a îndurat cu stoicism soarta, dar, când a fost scoasă din apă, l-a făcut cu ou şi cu oţet pe primar, acuzându-l, spre deliciul mulţimii de gură-cască adunate să asiste la supliciu, că a pedepsit soţia altui bărbat din simplul motiv că nu a avut curajul să o pedepsească pe a lui, care era şi mai certăreaţă. Apoi, femeia a apelat la judecata regală şi i s-a dat câştig de cauză, primarul fiind nevoit să-i plătească despăgubiri usturătoare.

În final, scaunul folosit ca instrument de tortură la Bristol a fost cumpărat de un întreprinzător local, care a făcut din el (şi din balansoarul pe care era instalat) zeci de cutiuţe pentru tutun de prizat, pretinzând că acestea îi vor proteja pe cumpărători de soţiile cicălitoare!

Fotodocument

Churchill pe targă

A flat într-o vizită particulară la New York, în 1931, viitorul premier britanic Winston Churchill a uitat că în America autoturismele circulă pe sens invers de mers decât în Anglia şi nu s-a asigurat la traversarea Fifth Avenue – gurile rele spun însă că era şi niţel abţiguit... Consecinţa a fost că o maşină l-a accidentat – nu suficient de grav încât, luat pe targă spre a fi dus la spital, Churchill să nu găsească puterea de a le surâde jurnaliştilor...

Generalul care i-a spus „Nu!” lui Hitler

Un episod mai puţin cunoscut al Celui De-al Doilea Război Mondial îl are drept erou pe generalul Dietrich von Saucken, singurul om care a avut curajul să bată cu pumnul în masă în faţa lui Adolf Hitler.

Cu un curaj incredibil, generalul i-a replicat liderului nazist: „Nu voi primi niciodată ordine de la un gauleiter!” Nu vă imaginaţi că acest gest a venit din lipsă de bun simţ sau din inconştienţă, ci i-a aparţinut unui om care ştia ce vorbeşte şi care a îndrăznit să sugereze că Führerul este un slab tactician.

Hitler era tributar convingerii că în al Doilea Război Mondial trebuie folosite aceleaşi strategii şi tactici ca şi în Primul Război Mondial, în care el luptase. Dar noul tip de război era total diferit de precedentul, implicând utilizarea mai multor vehicule blindate şi mai multor dueluri aeriene.

Nimeni nu a avut însă, până la von Saucken, curajul de a-i spune lui Hitler că era încă blocat în mentalitatea războiului de tranşee din prima conflagraţie mondială. Generalul von Saucken a fost unul dintre cei mai buni generali din armata germană, având o vastă experienţă de luptă dobândită în Primul Război Mondial.

În cursul acestui conflict, a fost rănit de şapte ori pe câmpul de luptă şi, la un moment dat, a fost staţionat în Rusia, unde a învăţat şi limba rusă. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, generalul Dietrich von Saucken a luat parte la numeroase bătălii şi a fost decorat pentru faptele sale eroice. Cu toate acestea, în februarie 1945, el a fost înlăturat din funcţie, după ce insinuase că războiul trebuie oprit. Dar, după numai o lună, i s-a redat comanda, Hitler recunoscând faptul că este un general extrem de bun. Führerul l-a convocat pe von Saucken în buncărul său şi i-a ordonat să participe la apărarea Prusiei Orientale împotriva ofensivei Armatei Roşii şi să-i raporteze tot ce se întâmplă gauleiterului Forster.

Însă von Saucken nu a acceptat ca el, un general din mândra tradiţie a militarilor prusaci, să primească ordine de la un politruc local. În acel moment, a izbit cu pumnul în masă şi a obiectat pe un ton ferm – comportament care i-a atras atenţia liderului nazist.

Mai mult, von Saucken a avut curajul să i se adreseze lui Hitler cu apelativul „domnule”, fără a folosi titulatura oficială, pe care toţi subordonaţii trebuiau să o adopte, şi anume „Mein Führer”. Cu toate acestea, după câteva momente de tăcere, Hitler i-a spus că poate comanda singur, fără să primească ordine de la nimeni şi fără să raporteze nimănui. A fost remarcabil faptul că Hitler s-a conformat cuvintelor generalului şi nu a acţionat în contradictoriu, lucru extrem de greu de intuit şi extrem de neaşteptat. Aproape de sfârşitul războiului, când von Saucken se afla pe front, Hitler i-a trimis un avion pentru a-l salva şi a nu-l lăsa să cadă în mâinile ruşilor, dar generalul a refuzat acest ajutor.

Pe 8 mai 1945, când s-a încheiat războiul, generalul a primit ultima decoraţie militară şi a devenit primul german decorat pe un teatru de luptă, de la Cel De-al Doilea Război Mondial încoace. După capitularea Germaniei, von Saucken a fost luat prizonier de Armata Roşie, iar torturile fizice pe care le-a îndurat în timpul captivităţii sale de zece ani l-au obligat să-şi petreacă tot restul vieţii într-un scaun cu rotile.

Astăzi în istorie

2 iunie 455

Vandalii cuceresc Roma

În anul 442, regele vandal Genseric a semnat un tratat de pace cu împăratul roman Valentinian, tratat care stabilea, între altele, ca fiul căpeteniei barbare, Huneric, să se însoare cu fiica împăratului, Eudochia. Dar un uzurpator pe nume Petronius Maximus l-a asasinat pe Valentinian şi a revendicat tronul pentru el. Maximus l-a căsătorit imediat pe fiul său cu Eudochia, aşa că, revoltat de trădare, Genseric a strâns o armată şi a pornit spre Italia.

Pe măsură ce se apropiau de oraş, vandalii au început să distrugă în mod deliberat toate apeductele vitale ale regiunii.

La aflarea veştii, Maximus a încercat să fugă din oraş cu soldaţii care îi mai rămăseseră, însă, odată ajuns în afara zidurilor oraşului, a fost încolţit de localnici şi masacrat. Papa Leon I a preluat controlul situaţiei şi i-a trimis o ofertă de pace lui Genseric. Suveranul Pontif s-a declarat de acord să deschidă porţile oraşului în faţa vandalilor.

Majoritatea istoricilor afirmă că liderul vandal a respectat această solicitare, abţinându-se de la incendierea clădirilor şi de la masacrarea locuitorilor Romei. Cu toate acestea, vandalii au jefuit cantităţi enorme de obiecte de preţ şi au deteriorat monumente culturale importante.

Vandalii au petrecut 14 zile prădând oraşul înainte de a pleca spre Africa de Nord. Mulţi cetăţeni romani au fost robiţi, inclusiv împărătesele Eudoxia şi Eudochia – ultimele reprezentante ale familiei imperiale. În următoarele două decenii, puterea Imperiului Roman de Apus va deveni neglijabilă, acesta exercitând o putere militară, politică sau financiară nesemnificativă.

Imperiul mai avea doar un control redus asupra domeniilor occidentale dispersate ce mai puteau fi descrise ca fiind romane. S-a spus că luminile s-au stins în Europa în urma jefuirii Romei în 455. Pe de altă parte, însă, Imperiul Roman de Răsărit, cunoscut sub numele de Imperiul Bizantin, avea să mai dăinuie încă o mie de ani, până la căderea Constantinopolului, în 1453.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Stil rafinat

Cum ne îmbrăcăm când este foarte cald şi dorim să ne păstrăm o stare de confort? În această vară privilegiate sunt rochiile ample şi fustele generoase, largi, cu talie înaltă, care lasă organismul să respire.

Rochiile lungi, cu mâneci scurte şi despicate lateral ne vor conferi eleganţă, dar şi confortul necesar. Preferaţi rochiile fără cordon, cu croieli simple, eventual cu bretele fine.

Fustele lungi, fluide purtate cu topuri lejere sunt ţinutele stilate şi ideale ale verii. Completaţi look-ul boem cu sandale plate, comode şi elegante. Materialele uşoare şi fluide, din in sau bumbac, sunt aliatul perfect pentru rochiile verii.

Ce culori alegeţi când este cald? În niciun caz tonalităţi închise. Este momentul să adoptaţi look total alb sau toate nuanţele de bej, camel, galben, verde smarald.

Un pantalon fluid alb, de exemplu, cu un top galben, va sublinia stilul rafinat şi eleganţa dumneavoastră.

De ce este bine să faceţi mişcare

Pentru dumneavoastră, doamnă

Mişcarea este esenţială pentru o viaţă sănătoasă. Fie că vrem să slăbim, fie că vrem să ne menţinem sau pur şi simplu să avem un stil de viaţă sănătos, se recomandă să ardem cel puţin 200 de calorii pe zi prin mişcare.

Şi pentru a fi mai convingători redăm opinia dr. nutriţionist Laura Ene despre beneficiile mişcării.

Contracarează efectele negative ale greutăţii în exces asupra sănătăţii. O activitate fizică regulată poate să scadă valorile tensiunii arteriale, ale grăsimilor din sânge (scade colesterolul rău, trigliceridele şi poate creşte colesterolul bun) şi ajută la controlul glicemiei la diabetici.

Exerciţiul fizic vă poate ajuta să vă acceleraţi metabolismul, ceea ce înseamnă slăbire constantă şi eficientă din grăsime. Când mâncaţi mai puţin şi scădeţi în greutate, metabolismul încetineşte. Asta este un lucru rău şi de nedorit, deoarece corpul va arde din ce în ce mai puţine calorii, tocmai atunci când de fapt aveţi nevoie să ardeţi mai multe ca să slăbiţi constant.

Întreţineţi musculatura. Când scădeţi în greutate, corpul pierde atât grăsime, cât şi masă musculară. Ideal este să crească la maximum pierderea de ţesut adipos, cu păstrarea ţesutului muscular. Combinaţia dintre exerciţii fizice şi dietă vă ajută mai mult în acest sens decât dieta singură.

Sculptaţi corpul şi tonifiaţi pielea. Mişcarea zilnică vă protejează de aspectul de piele care poate să înceapă să „atârne" dizgraţios pe măsură ce slăbiţi.

De asemenea, dacă faceţi mişcare atunci când ţineţi dietă, hainele vor sta mult mai bine pe dumneavoastră şi veţi încăpea în măsuri din ce în ce mai mici, la aceeaşi greutate de altădată, dacă musculatura este tonifiată.

Explicaţia pentru acest lucru este aceea că grăsimea ocupă un volum mult mai mare la aceeaşi greutate, pe când muşchiul tonifiat este mult mai dens, deci, vizual şi la centimetri, veţi fi mult mai subţire.

Reduceţi anxietatea şi stresul cotidian. Mişcarea reduce stresul cotidian prin scăderea nivelului de cortizol (hormonul considerat a provoca stresul) şi scade anxietatea prin creşterea concentraţiilor de endorfine şi serotonină din corp, adică a hormonilor fericirii, principalii responsabili de starea de bine şi de buna dispoziţie.

Îmbunătăţiţi calitatea somnului. Prin creşterea oxigenării tuturor ţesuturilor şi descărcarea de hormoni anti-

stres, mişcarea ajută la reglarea tulburărilor de somn.

Vă ajută să vă controlaţi poftele. Numeroase studii pe animale şi oameni sugerează că exerciţiul fizic vă ajută în controlul apetitului. Este vorba de acelaşi mecanism de recompensă care acţionează când simţim nevoia de ceva dulce.

Dacă ştiţi că ceea ce vă cere corpul de fapt este energie sau nevoie de relaxare, puteţi pur şi simplu să faceţi o plimbare de câteva minute sau să urcaţi câteva etaje înainte de a ceda primului impuls de a mânca ceva dulce şi veţi vedea că funcţionează în 99% din cazuri.

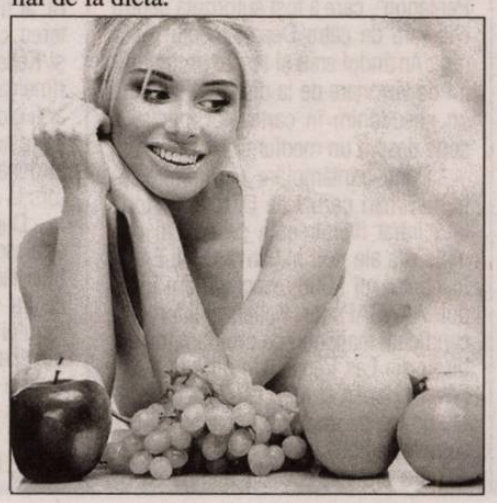
Scade senzaţia de foame. Contrar părerii unora dintre noi, cu siguranţă efortul fizic nu stimulează apetitul, ci,

dimpotrivă, scade senzaţia de foame. Dacă vă este mai multă foame pe măsură ce depuneţi activitate fizică, probabil e din cauză că vă gândiţi la o răsplată pentru cât aţi muncit, mai degrabă decât din cauza foamei. Sau sunteţi deshidratat, iar creierul interpretează senzaţia de sete ca foame.

Asiguraţi-vă că aţi băut suficient de multă apă după ce faceţi mişcare, înainte de a ceda impulsului de a mânca, imediat după antrenament.

Vă creşte încrederea în dumneavoastră şi vă îmbunătăţeşte starea psihică. Exerciţiul fizic îi va face pe oameni să se simtă bine şi să scape de stres. Asta este o strategie mult mai bună decât mâncatul pentru a elimina stresul şi, în plus, arde calorii în loc să le adauge.

Vă ajută să vă menţineţi în formă toată viaţa. Mişcarea vă ajută să reuşiţi să vă menţineţi la greutatea optimă toată viaţa, chiar dacă vă abateţi ocazional de la dietă.



Gastronomice

Ţelină cu ciuperci

3 ţeline mari, 5 linguri unt, 10 ciuperci, o ceapă, o lingură smântână sau bulion de roşii, pătrunjel verde, o linguriţă făină, suc de lămâie.

Se curăţă ţelina, se taie felii groase care se pun la fiert. Se taie ceapa mărunt şi se căleşte într-o cratiţă cu unt împreună cu ciupercile tăiate fin, apoi se pune o linguriţă de făină desfăcută în apă rece şi se lasă la fiert 20 de minute. Se adaugă ţelina şi se mai lasă puţin să fiarbă la foc mic. Se pun sare, pătrunjel verde, tocat mărunt, sucul de la o lămâie. Se adaugă o lingură cu smântână sau bulion de roşii şi se lasă să scadă la cuptor.

Sos de castraveţi cu capere

400 g castraveţi muraţi, 2 legături ceapă verde, o legătură mărar, 4 linguri capere, 4 linguri ulei de măsline, 100 g iaurt, o linguriţă muştar, 125 ml vin alb sec.

Se scurg castraveţii şi se taie mărunt. Codiţele de ceapă verde se taie rondele, iar mărarul se toacă fin. Caperele se clătesc sub un jet de apă şi se lasă să se scurgă. Se bat cu telul uleiul, iaurtul, muştarul, 3 linguri de zeamă de castraveţi şi vinul alb. Se încorporează castraveţii, caperele şi mărarul, se presară peste sos câteva capere şi rondelele de ceapă verde.

Ştiucă rasol

1,5 kg ştiucă, zarzavat de supă, 3 foi de dafin, 50 ml ulei, o lămâie, o ceaşcă vin alb, pătrunjel verde, sare, piper.

Peştele se curăţă, se spală şi se sărează. Se pune la fiert zarzavatul cu 1 litru de apă şi mirodeniile. Când este gata, se toarnă vinul şi uleiul, se pune peştele şi se dă din nou la fiert pentru 15-20 minute. Dacă rasolul se serveşte cald, se scoate imediat din zeamă când este gata şi se serveşte pe un platou cu zarzavat presărat cu pătrunjel verde şi stropit cu zeamă de lămâie. Dacă rasolul se serveşte rece, se adaugă maioneză.

Tarte cu stafide

1 pahar zahăr pudră, 4 ouă, coajă de lămâie, 1 pahar ulei, 3/4 pahar făină, 100 g stafide.

Se amestecă zahărul cu ouăle şi se bat pe abur până se îngroaşă puţin. Se dă deoparte, se adaugă făina, uleiul şi stafidele. Se amestecă până se obţine un aluat moale. Se pune în forme mici pentru tarte şi se dă la cuptor.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Latura paranormală a fenomenului OZN

Jurnalistul Travis Tritten a publicat, pe 7 martie 2022, în „Military.com", un substanţial articol intitulat „Cum au generat cei ce cred în paranormal noua vânătoare OZN a Pentagonului", din care citez mai jos câteva fragmente.

Autorul argumentează că noul birou al Pentagonului, pentru studiul a ceea ce a fost redenumit fenomene aeriene neidentificate sau UAP, are rădăcini adânci în paranormal. Dedesubtul discuţiilor de la Washington privind ameninţările din China şi Rusia, în rândul multora există convingerea că obiectele ciudate întrezărite de militari şi de echipamentele lor fac parte dintr-un fenomen misterios care durează de decenii sau, poate, ne-a însoţit de-a lungul întregii istorii a omenirii.

Pe măsură ce stigmatul asupra farfuriilor zburătoare se ridică, iar conexiunea militară a devenit domeniul predominant al ufologiei, unii au devenit mai deschişi cu privire la aceste credinţe.

James Lacatski este un ofiţer al Agenţiei de informaţii a apărării (DIA) din Statele Unite, acum pensionat, cel care a înfiinţat, de fapt, programul OZN al Pentagonului derulat din 2008 până în 2010, numit oficial *Programul de aplicaţii pentru sistemele de arme avansate aerospaţiale* sau AAWSAP. El declara despre OZN-uri: „Unii oameni spun: «Ei bine, ne vom uita doar la maşinile cu piuliţe şi şuruburi. Ar fi cazul să ne adâncim în fizică. Este ceva mult mai avansat decât suntem capabili acum». Dar mai sunt şi alţii care spun despre OZN-uri: «Ei bine, nu sunt altceva decât fantome. O parte din lumea paranormală»". După care tot el a adăugat: „Nu! De fapt, sunt un hibrid din ambele".

Tehnologie avansată

Om de ştiinţă în domeniul rachetelor, Lacatski a condus, la începutul anilor 2000, evaluarea anuală făcută de DIA privind ameninţările cu rachete. Iniţial, el era îngrijorat că OZN-urile ar putea reprezenta o ameninţare la securitatea naţională, în special pentru sistemele de apărare antirachetă din SUA. La început şi-a zis „e o tehnologie avansată... Sunt interesat. Trebuie să facem ceva în privinţa asta dacă este adevărat". A vorbit cu conducerea DIA şi totul a început de acolo.

Aşa au ieşit la iveală cazul piloţilor de avioane de vânătoare ale Marinei din grupul de atac *USS Nimitz* care au văzut un obiect zburător în formă de „Tic Tac" în timp ce se antrenau în Pacific. Incidentul şi declaraţiile martorilor au devenit dovezi cheie după ce au fost scurse în 2017 şi au fost folosite de câţiva foşti oficiali ai Pentagonului şi CIA pentru a determina guvernul să ia în serios OZN-urile şi să-i convingă pe legislatori că trebuie făcut ceva.

„Nu-mi pasă ce spun alţii; este o poveste care durează de milenii şi trebuie să se vorbească despre ea", a spus despre fenomenul OZN Jim Semivan, un ofiţer pensionat din cadrul Direcţiei de Operaţiuni a CIA, care a co-fondat *To the Stars Inc.*, un grup care a ajutat la expunerea şi publicarea, în 2017, a celor trei videoclipuri ale Marinei, care au contribuit la stimularea răspunsului oficialilor de la Washington.

Dar s-a vorbit, cu această ocazie, mai puţin că programul OZN contractat în 2008 de Defense Intelligence Agency, a explorat timp de doi ani şi legătura dintre obiectele zburătoare şi paranormal, potrivit celor care îl conduceau. În Oregon, un bărbat a spus că sănătatea sa s-a deteriorat după ce o sferă albastră strălucitoare i-a trecut prin corp. O familie din California a raportat lumini ciudate şi o siluetă cenuşie cu paşi grăbiţi în livada lor. O creatură asemănătoare unui vârcolac s-ar fi plimbat prin casele din suburbiile Virginiei. Toate cele trei incidente au fost investigate ca parte a programului secret al Pentagonului destinat OZN-urilor. Şi n-au fost singurele.

Acest program s-a făcut ecou şi la un alt set de programe clasificate DIA şi CIA din anii 1970 şi 1980 care au explorat dacă anumiţi subiecţi umani îşi puteau folosi puterea minţii în aşa-numita vizualizare de la distanţă, pentru a spiona de departe sovieticii şi alţi adversari străini. Aceste practici au fost încheiate în 1995 şi au fost prezentate în numeroase cărţi.

Pentru programul OZN, Lacatski a lucrat îndeaproape cu Colm Kelleher, un biochimist instruit în Irlanda, cercetător în domeniul cancerului, care a petrecut ani de zile lucrând pentru Robert

Bigelow, un mogul imobiliar şi proprietar de companie aerospaţială din Las Vegas, cu un interes profund pentru OZN-uri şi viaţa de apoi. Kelleher şi Bigelow aveau deja o istorie de investigare a OZN-urilor şi a fenomenelor paranormale, atunci când *Bigelow Aerospace Advanced Space Studies* a devenit contractorul principal al programului AAWSAP. Existenţa programului, finanţat din bani autorizaţi de regretatul senator Harry Reid, a fost raportată pentru prima dată de The New York Times în 2017, deşi ziarul a omis în mare măsură cercetarea paranormală şi a combinat programul DIA cu un program OZN ulterior (AATIP).

Lacatski şi Kelleher şi-au povestit munca în cadrul acestui program, într-o carte intitulată „Skinwalkers at the Pentagon", care a fost autorizată pentru eliberare de către Departamentul Apărării. Amândoi erau şi fani ai programului de vizionare de la distanţă, folosind un pseudonim în cartea lor, pentru a scrie despre un medium din acel grup.

Printr-o întâmplare, unul dintre cele mai mari cazuri de OZN din istorie le-a intrat literalmente pe uşă în primele zile ale noii iniţiative OZN. Era la începutul lui 2008, exact când a început AAWSAP, iar Kelleher intervieva candidaţii manageri de program într-un birou din Las Vegas. Un pilot de luptă F/A-18 Hornet al *Marine Corps* care căuta un loc de muncă a împărtăşit o poveste incredibilă. „La sfârşitul interviului, el mi-a aruncat această bombă că de fapt făcuse parte din *Nimitz Carrier Strike Group*", a spus Kelleher. Povestea pilotului marin este acum cunoscută pe scară largă. Piloţii şi echipajul au raportat că au urmărit obiecte neobişnuite pe radar într-o zonă de antrenament militar în largul coastei Californiei, în 2004. Comandorul Dave Fravor, un pilot al Marinei care a descris public episoadele în 2017, a spus că a fost trimis să investigheze şi a întâlnit un obiect alb alungit care a zburat fără niciun sistem de propulsie sau aripi vizibile. Acesta i-a imitat manevrele înainte de a dispărea în faţa ochilor lui. O parte din relatarea sa a fost susţinută şi de Lt. Cmdr. Alex Dietrich, un pilot junior la acea vreme, care a spus că a văzut şi ea obiectul timp de aproximativ 10 secunde.

Investigaţie secretă

„Unii dintre piloţii implicaţi în acest lucru au informat membrii şi angajaţii Comitetului pentru Servicii Armate ale Senatului, precum şi membrii şi angajaţii Comitetului de Informaţii ale Senatului", a spus Kelleher despre impactul pe care îl va avea incidentul Nimitz câţiva ani mai târziu. „Aşadar, a fost considerat un fel de caz pilot în care credibilitatea aşa-zisului fenomen OZN a fost introdusă la un nivel foarte înalt în Capitol Hill."

La începutul lui 2009, Lacatski şi Kelleher l-au trimis pe un marinar pe care l-au descris ca fiind un inginer senior în informaţii navale, într-o anchetă de patru luni şi jumătate a martorilor şi a probelor în cazul Nimitz. Această investigaţie a rămas secretă ani de zile înainte de a fi divulgată. După investigaţia cazului Nimitz, marinarul şi cei doi puşcaşi marini au fost trimişi pe o proprietate din Utah cunoscută sub numele de *Skinwalker Ranch,* unde Bigelow, proprietarul, îşi finanţase propria cercetare privată a OZN-urilor şi a activităţii paranormale în deceniul precedent.

Ferma Skinwalker se află pe 200 de hectare de teren de stepă în apropiere de oraşul Ballard din nord-estul Utah. A fost mult timp un presupus epicentru al întâmplărilor ciudate, având originea în poveştile din tribul nativ american Ute şi ale oamenilor Navajo, care cred în vrăjitori răuvoitori numiţi „skinwalkers" care se pot transforma în creaturi asemănătoare animalelor. Sub un alt proprietar, actualul, ferma a fost mai târziu subiectul unui reality show paranormal TV, distribuit şi la noi.

Cei trei membri ai serviciului activ, ale căror identităţi au fost ascunse de cercetători şi de Departamentul Apărării, ar fi fost martorii unui gol negru, pe teren, care i-a umplut de frică. Lacatski şi Kelleher susţin că bărbaţii au experimentat şi activităţi paranormale, cum ar fi globuri, figuri întunecate în dormitoare noaptea şi zgomote ciudate, chiar şi după ce au părăsit ferma şi s-au întors la casele lor.

După aceea, soţia şi cei doi copii adolescenţi ai marinarului care a investigat incidentul de la Nimitz au susţinut că au văzut o creatură asemănătoare lupului care mergea pe două picioare din spate uitându-se de două ori pe fereastra casei lor din Virginia.

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

Dincolo de uşile închise

Există copii care au trăit cu ochii deschişi un vis, în care ei sunt protagoniştii unui scenariu fascinant şi totodată neliniştitor: se află în faţa unei uşi închise, dincolo de care ştiu că nu au voie să treacă, dar de care sunt atraşi irezistibil.

Probabil niciunul dintre ei nu a avut vreodată curajul să încalce interdicţia sau, odată deveniţi adulţi, pur şi simplu nu-şi amintesc acele „copilării" ori nu le mai iau în serios.

Să admitem că exemplul de mai sus este unul nesemnificativ, fiind vorba despre copii aflaţi la vârsta marilor vise, fantezii şi întrebări? Asupra acestei etape ar trebui să se concentreze cel mai mult cercetările oamenilor de ştiinţă, având în vedere faptul că în primii ani de viaţă mintea şi deci cunoaşterea umană nu au fost „alterate" prin îndoctrinări (cu conţinut veridic sau nu) şi legi imperative ce nu suportă încălcare.

Există alte tipuri de surse care încearcă să ne transmită informaţii despre existenţa unor aşa-numite lumi paralele, pe al căror teritoriu au permis accesul doar oamenii iniţiaţi şi bine intenţionaţi.

În câteva basme româneşti (tezaure imense de cunoştinţe străvechi, „aruncate" în marginea conştiinţei umane, ca fiind simple fantezii, speculaţii, eşafodaje ce nu ar merita atenţie câtă vreme nu se încadrează în tiparele ştiinţifice măsurabile) personajul pozitiv (Făt-Frumos) ajunge într-o bună zi în faţa uşii închise şi încalcă porunca părintească de a nu păşi dincolo de prag. Din clipa aceea, viaţa lui este răsturnată cu totul, fiindcă ajunge să trăiască într-o realitate schimbată şi într-un timp depănat pe coordonate diferite de cele cunoscute.

Astăzi, această imagine pe care nu ştim cum să o definim e numită în cele mai insolite moduri: lumi paralele, multivers, lumea cealaltă sau pur şi simplu „dincolo" („încăperea cealaltă"?).

Autorul de literatură science-fiction Michael Moorcock le-a oferit oamenilor de ştiinţă un nou termen (multivers), care a fost asimilat rapid în lucrările lor, întrucât mulţi dintre aceştia erau deja pregătiţi să se confrunte cu ideea de lumi paralele. În anii 90, astrofizicianul Martin Rees, de la Universitatea din Cambridge, argumentează într-un mod similar.

În anii 2000, li s-a alăturat Max Tegmark, profesor de astronomie şi fizică la Universitatea din Pennsylvania. El este convins că lumi paralele există, dar în ele operează alte legi ale fizicii şi îşi demonstrează teoria cu exemplul „ruletei ruseşti".

În Al Doilea Război Mondial, nu departe de platforma feroviară Silikatnaya, din apropierea Moscovei, localnicii se ascundeau de bombardamente într-o grotă din timpul războiului, iar martori oculari au relatat că aceasta s-a prăbuşit, îngropând mulţi oameni. Ulterior, dărâmăturile au fost îndepărtate, dar nu s-a găsit nici măcar un cadavru. De atunci, această grotă a fost clasificată ca un portal către o lume paralelă. Pentru mişcarea instantanee în timp şi spaţiu, autorii de SF au inventat termenul de „teleportare".

Teoria presupune existenţa multor lumi paralele în care toţi existăm în acelaşi timp. Cercetătorii acestui domeniu halucinant presupun că mulţi oameni ar fi fost teleportaţi cel puţin o dată în viaţă. Acestea sunt însă relatări şi mărturii, care nu sunt luate în serios atunci când manualele şi tratatele ştiinţifice nu le acceptă ca punct de plecare într-o investigaţie amplă.

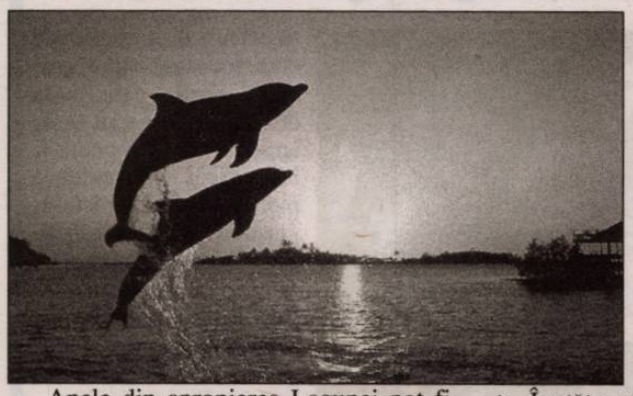
Fizicienii afirmă că în cazul în care există lumi paralele, acestea nu s-ar afla neapărat în contradicţie cu legile fizice, însă existenţa lor nu a fost confirmată prin dovezi până în prezent.

Să fie un paradox faptul că aceeaşi ştiinţă susţine că omul îşi poate folosi doar câteva mici procente din capacităţile reale ale creierului? De fapt, poate că tocmai din interiorul propriei noastre fiinţe ar trebui să pornim, pentru a (re)descoperi acel „Paradis pierdut" al cunoaşterii, inclusiv al explorării lumilor paralele!

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Altruistul din ape

Sursele de informare actuale definesc delfinii ca mamifere acvatice prietenoase, jucăuşe, înzestrate cu un nivel de raţiune şi emoţional ce îi apropie de oameni.



Există o gamă impresionantă de specii diferite (49), grupate în 6 familii (oceanici, marsuini, de râu – 4 familii), caracterizate prin identităţi proprii şi caracteristici unice.

Parteneri de pescuit

În satul brazilian de pescari Laguna localnicii se află într-un parteneriat ce nu a avut niciodată nevoie de negocieri, legat exclusiv de asigurarea hranei din fauna marină. Avem de-a face cu ceea ce se cheamă simbioză între oameni şi delfini.

Când pescarii intră în apă cu plasele, micile grupuri de delfini locali numiţi botos bon („delfinii buni") încep să direcţioneze către aceştia bancurile de chefin, un peşte foarte răspândit în zonă. Putem spune că neobişnuita colaborare s-ar putea încheia astfel, dar acesta este numai un aspect al incredibilei relaţii om-delfin.

Apele din apropierea Lagunei pot fi tulburi, aşa că delfinii îşi folosesc ecolocaţia pentru a repera bancurile de chefin. Odată ce au împins peştii în zona de captură, ei atenţionează pescarii că acolo e locul şi momentul să-şi arunce plasele.

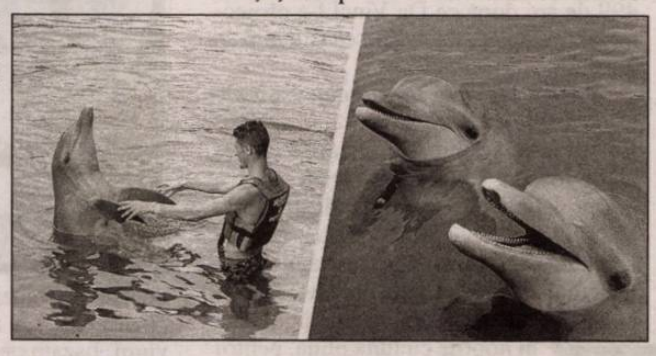
Semnalele sunt complexe. Unele includ bătăi în apă cu coada, altele sunt mişcări ale capului, iar altele... vocalizări. De-a lungul anilor, pescarii au învăţat să interpreteze semnalele primite de la delfini, astfel încât să ştie exact locul unde să-şi arunce plasele.

Aceeaşi practică există de secole şi la aborigenii din Australia, în Birmania ori în Mauritania, dar nu se ştie dacă delfinii sau oamenii au iniţiat acest gen de „cooperare" sau cum au reuşit să-şi comunice intenţiile unii altora!

Delfinul roz de Amazon

Oamenii de ştiinţă presupun că în urmă cu milioane de ani, strămoşii delfinilor trăiau pe uscat şi aveau picioare prevăzute cu degete, asemănătoare unor copite. Înotătoarele delfinilor adulţi de azi au oase care sunt „vestigii" ale degetelor, precum şi ale picioarelor din trecut.

Sunt specii de delfini care trăiesc în ape cu temperaturi de la câteva grade sub zero până la peste 30º C. Capacitatea extraordinară de a „păcăli" somnul săptămâni întregi, odihnindu-şi pe rând cele două emisfere ale creierului (somn „uniemisferic") îşi are explicaţia în faptul că delfinii trebuie să rămână mereu în stare de veghe pentru a respira, evitând înecul. Contrar unor convingeri preconcepute, nu sunt mamifere exclusiv marine, ci sunt întâlniţi şi în ape dulci. Este faimos în acest sens delfinul roz de pe Amazon, o atracţie cu totul specială, ce merită toată atenţia.



Delfinii se nasc gri şi devin roz pe măsură ce se maturizează. Masculii au această culoare mult mai intensă decât cea a femelelor, conform specialiştilor fiind datorată cicatricelor rezultate din jocuri aspre sau lupte pentru cucerirea partenerelor.

Aceşti delfini de râu pot prezenta marcaje care variază de la cea mai mare parte gri cu unele pete roz, până la roz flamingo complet. Mai mult, atunci când trăiesc stări emoţionale deosebite, pot căpăta un roz mai strălucitor, cum se întâmplă la oamenii care „roşesc"!

Delfinii roz au capacitatea cerebrală cu 40% mai mare decât oamenii! Deşi se ştie că sunt creaturi timide, sunt atraşi în mod fascinant de oameni, se joacă curioşi cu copiii şi fără a demonstra un comportament agresiv. Ei comunică, de asemenea, folosind „clicuri" sonar de înaltă frecvenţă, pentru a construi o ecogramă tridimensională a lumii lor întunecate din apele fluviului.

Delfinii roz de Amazon sunt consideraţi creaturi mitice. O legendă locală pretinde că ei se transformă în bărbaţi frumoşi, cunoscuţi sub numele de „boto encantado", pentru a seduce şi a se împerechea cu femeile noaptea. O alta susţine că, dacă mergi să înoţi singur, delfinii te pot duce într-un oraş subacvatic magic, ceea ce a dus la teama locală de a merge lângă apă între amurg şi zori sau de a intra singur în undele fluviului.

În Amazonul peruan, statutul delfinului roz de râu ca fiinţă semi-magică ar putea ajuta la protejarea speciei, încurajând comunităţile locale să-i trateze corespunzător. De altfel, se spune că delfinii par a dori să se asocieze cu oamenii, pentru că ştiu că suntem aproape (dar nu chiar)... la fel de inteligenţi ca ei.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Cetatea Bufniţelor

Unul dintre cele mai spectaculoase obiective turistice – dar din păcate şi unul dintre cele mai puţin cunoscute şi popularizate se află nu departe de staţiunea balneoclimatericã Borsesc, purtând o denumire incitantă, desprinsă parcă din romanele fantastice: Cetatea Bufniţelor.

La Cetatea Bufniţelor se poate ajunge urmând un traseu montan îngrijit, de la Izvorul Strâvechi, spre stânga, până la Izvorul Pierre Curie. Aleea turistică este marcată şi poate fi parcursă chiar şi de turiştii mai puţin obişnuiţi cu traseele montane. Odată ajunşi la Cetatea Bufniţelor, iubitorii de natură şi de peisaje pitoreşti vor fi cu siguranţă încântaţi de priveliştea descoperită.

Traseul spre Cetate porneşte din centrul staţiunii Borsec şi pe parcursul lui se pot admira o mulţime de obiective turistice. Mai întâi, întâlnim Poiana Zânelor şi „cariera de travertin", zone care, mai ales în zilele însorite de vară, atrag un mare număr de amatori de plajă şi relaxare.

Mergând în continuare pe jos, după aproximativ 1 km de centrul staţiunii ajungem la Grota Urşilor – un ansamblu de goluri adânci formate prin eroziune de apele de infiltraţie (fenomen carstic), străjuite de brazi înalţi, impresionanţi prin sobrietatea şi robusteţea lor. După Grotă, se urmează traseul marcat cu o linie albă verticală ce duce la Peştera de Gheaţă, trecând mai întâi pe lângă Izvorul Strâvechi (Mofeta), unul dintre cele mai vechi izvoare de cură din staţiune.

Străbătând apoi o vale adâncă, la o distanţă de circa 1800 de metri de centrul Borsecului, se află Izvorul Pierre Curie, care are cea mai radioactivă apă din staţiune. De cealaltă parte a văii în care se află Izvorul Pierre Curie, la aproximativ 2500 de metri de centrul staţiunii, unde traseul devine puţin mai dificil, se află Cetatea Bufniţelor, un loc care dezvăluie o panoramă impresionantă a Văii Bistriţei.

În apropiere se regăsesc ruinele unor construcţii militare din Primul Război Mondial, o fortificaţie unde se mai văd şi astăzi urmele gloanţelor, cuiburile de mitraliere şi cazemate, un loc încărcat de istorie.

GABRIEL TUDOR

Sărbători creştine

Înălţarea Domnului

Joi, 2 iunie, Biserica Ortodoxă prăznuieşte „Înălţarea Domnului Hristos la cer", una dintre cele mai însemnate sărbători ale anului, încheind Ciclul Pascal.

După Înviere, Mântuitorul s-a arătat de mai multe ori şi în cea de a 40-a zi s-a întâlnit cu apostolii şi ceilalţi ucenici şi au mers împreună la Muntele Măslinilor. Aici le-a spus să rămână în Ierusalim până când îi va învălui o altă putere venită din Cer.

Un nor L-a acoperit şi s-a ridicat la Ceruri în slava îngerilor. Apostolii au rămas nemişcaţi privind în sus dar doi îngeri i-au întrebat de ce sunt trişti şi le-a spus că Iisus va veni din nou printre ei. Apostolii s-au întors bucuroşi în Ierusalim, lăudând şi binecuvântând pe Dumnezeu.

În ţara noastră odată cu Înălţarea Domnului se serbează Ziua Eroilor. Hotărârea a fost luată încă din 1920 şi, în această zi, după liturghie, sunt oficiate slujbe de pomenire a celor căzuţi pe frontul de luptă în ţară şi peste hotare. La ora 12 în toate bisericile sunt trase clopotele în semn de recunoştinţă pentru jertfa acestora.

Dintre bisericile şi mănăstirile având ca hram Sfinta Sărbătoare amintim astăzi mănăstirea cu obşte de maici din Mircea Vodă. Aceasta a fost ridicată în anul 2001 ca o completare a unui cimitir de onoare internaţional. Iniţiativele construirii acestuia, un loc deosebit în care învinşii să-şi doarmă somnul de veci alături de învingători a aparţinut regelui Ferdinand care a ordonat ca toţi cei căzuţi în Dobrogea, în timpul Primului Război Mondial, să fie deshumaţi şi depuşi împreună, indiferent de etnie, confesiune sau tabăra în care au luptat. Inaugurarea a fost programată în 1928 însă amploarea lucrărilor a întârziat evenimentul.

Între 1 mai – 1 octombrie 1932 au fost aduşi aici peste 5.160 de eroi dintre care: români – 99 cunoscuţi şi 1.218 necunoscuţi; ruşi – 78 cunoscuţi şi 988 necunoscuţi; germani – 76 cunoscuţi şi 428 necunoscuţi; bulgari – 134 cunoscuţi şi 1.894 necunoscuţi; sârbi – un cunoscut şi 244 necunoscuţi; toţi căzuţi în Primul Război Mondial.

Încă din 1926 există aici şi o capelă ridicată din ziduri de piatră pe fundaţie de beton. Are cupolă mare şi două cupole mai mici iar pictura în tempera a fost realizată de părintele C. Lambrău între 1977-1978.

Cimitirul este împărţit în patru parcele străjuite de tunuri de epocă. În centru este amplasat monumentul-simbol: un mausoleu de dimensiuni apreciabile, cu un vultur de bronz aşezat pe un postament din marmură albă şi susţinut de patru coloane de marmură neagră. La baza acestui monument se află un osuar.

Lăsat multă vreme în părăsire, cimitirul a fost îngrijit şi igienizat după anul 2000, fiind nevoie de eforturi uriaşe pentru a-i reda locul ce i se cuvine.

IRINA STOICA

O prietenie multimilenară: ARTĂ ȘI ȘTIINȚĂ

Cele două domenii definitorii pentru civilizația umană nu ar fi putut exista una fără cealaltă, în pofida oricăror aparențe și prejudecăți, dar dacă prezența unor aspecte ale artei în unele științe este mai puțin spectaculoasă, elemente ale unor științe precum anatomia, astronomia, chimia, botanica au dus la realizarea unor importante opere estetice.

Wright Joseph - „A Philosopher Giving a Lecture at the Orrery"

Știința și arta reprezintă însăși natura încercărilor umane de a înțelege și a descrie lumea din jurul nostru. Deși aceste subiecte și metode au tradiții diferite, iar publicul vizat este diferit, în multe cazuri, motivațiile și obiectivele lor de bază sunt fundamental aceleași.

Un exemplu elocvent în acest sens ar fi epoca industrială, o perioadă în care gândirea și conceptele duc la design. Arta desenului, diagramele, compozițiile structurale și calculele au lucrat împreună în armonie pentru a produce multe dintre invențiile care au modelat lumea pe care o cunoaștem astăzi.

Apropiat de perfecțiune este genialul Leonardo Da Vinci. Cunoscut mai ales pentru operele sale de artă uluitoare, artistul a fost un remarcabil inventator și om de știință, creând cu măiestrie un echilibru armonios între cele două extreme care se află la temelia celor mai importante opere ale sale. Talentul lui

Hans Holbein cel Tânăr – „Ambasadorii"

Da Vinci ca inginer de poduri a fost demonstrat în anul 2001, când artistul norvegian Vebjørn Sand a realizat proiectul pasarelei Da Vinci-Broen, folosind planurile originale ale artistului pentru un pod menit să se întindă peste Cornul de Aur din Istanbul.

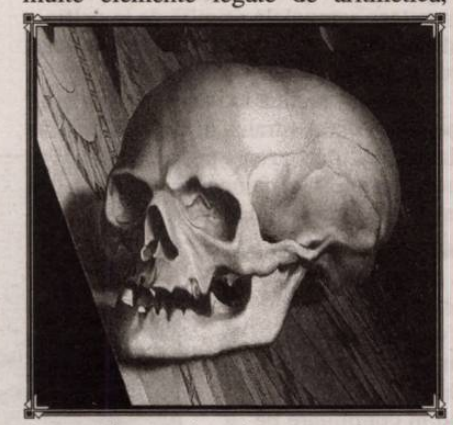
În mare parte din cauza profilurilor sale ambițioase, ideea podului a fost inițial respinsă ca o imposibilitate arhitecturală de sultanul otoman care a comandat-o. Podul a fost construit abia la 499 de ani după ce Da Vinci l-a proiectat cu pricepere, dovedind că sultanul se înșelase.

Printre cele mai interesante exemple ale artistului ca „trezorier" al progresului științific se numără picturile englezului Joseph Wright din Derby, care a promovat intens revoluția industrială, la sfârșitul secolului al XVIII-lea (acesta făcea parte dintr-un cerc restrâns de intelectuali cunoscut sub numele de Societatea Lunară, deoarece se întâlneau în nopțile cu lună plină, pentru ca astfel caii lor să poată vedea drumul spre casă).

O parabolă cu mesaj progresist evident este faimoasa pictură a lui Wright denumită „A Philosopher Giving a Lecture at the Orrery", în care o lampă ține locul Soarelui, lucrarea descriind o adunare intimă în jurul unui model mecanic al Sistemului Solar. Documentând popularitatea în creștere a științei în rândul publicului larg, tabloul a înregistrat o serie de reacții la această minune, de la mirare la introspecție.

Un alt gen de simbioză între artă și știință în veacurile trecute, nu în perioada contemporană când granițele dintre cele două domenii au început să se anuleze deseori, poate fi identificat în celebra pictură a renascentistului german Hans Holbein cel Tânăr, „Ambasadorii", o adevărată provocare pentru publicul receptor măcar puțin inițiat în subtilitățile și ascunzișurile acestei arte.

Un mister aproape perfect, dacă știința nu ar venit să descifreze mesajele ocultate în imagine. Prin urmare, pictura este plină de simboluri politice sau morale precum lăuța cu coarda ruptă (reprezentând discordia dintre catolici și protestanți), crucifixul abia vizibil pe o parte sau mai multe elemente legate de aritmetică,



geometrie, muzică și astronomie – cele „patru căi" sau arte liberale ale Quadrivium, bazate pe abilitatea gândirii, spre deosebire de cele practice, precum medicina și arhitectura.

Elementul de rezistență al lucrării îl reprezintă acel contur bizar din primplan, care nu poate fi descifrat decât la o privire foarte atentă și avizată, un craniu apare înaintea noastră.

Este o anamorfoză (deformarea reversibilă a unei imagini produsă printr-un procedeu optic) a craniului uman, „adevăratul protagonist" al picturii. Între cele două portretizate, între arte și științe, se află acel craniu parcă volatil și care, în mod logic, nu ar avea ce să caute într-o asemenea imagine, amintindu-ne de mortalitatea noastră, mereu prezentă în fiecare segment al existenței, al lumii în general, chiar dacă de cele mai multe ori nici măcar nu ne gândim la asta...

Animale cu simț estetic

Oamenii s-au bucurat și au apreciat dintotdeauna toate formele de manifestare spirituală și afectivă ale artei, domeniu supus unor manifestări, aprecieri și dezbateri nesfârșite.

Pe de altă parte, nu mulți oameni s-au întrebat vreodată dacă și animalele se pot raporta la artă într-un fel sau altul. Le place arta? Câinii poate se bucură de impresionism, în timp ce pisicile probabil preferă autoportretul. S-ar putea ca peștele auriu să fie fan al genului rock-and-roll, iar o șopârlă să adore jazzul.

Unele studii au arătat că animalele reacționează la muzică și chiar la specta-

col. Două studii au arătat că peștii pot face diferența dintre stilurile muzicale. Atât peștii koi, cât și cei aurii pot să aleagă piesele lui Bach dintre cele ale altor compozitori. Cu toate acestea, experții nu pot spune dacă peștii se bucură cu adevărat de un anume gen muzical. În schimb, multe animale iau parte la crearea artei.

Un exemplu celebru este gorila Koko, care a pictat o pasăre cu aripi. Partenerul ei, Michael, a luat pensula și a creat mai multe tablouri, inclusiv cu Apple, un câine de care e atașat. Cu muzica, lucrurile stau ușor diferit, fie și pentru că oricine a ascultat cântecul păsărilor ar recunoaște că acesta reprezintă o superbă gamă de armonii naturale.

S-ar putea însă ca animalele să se și bucure de propria lor artă? Există observații care confirmă această idee. Un exemplu este pasărea bower, care trăiește în Australia și Noua Guinee.

Masculii sunt cunoscuți datorită construirii unor cuiburi deosebit de frumoase, pentru a-și atrage o parteneră. Ei adună frunze și pietre viu colorate, uneori chiar bucăți de plastic aruncate de oameni. Își folosesc apoi „flerul" artistic pentru a adăuga aceste elemente cromatice în cuib și nu se poate nega că un cuib de bowerbird este o adevărată operă de artă.

Noua Atlantida

Leicester Hemingway nu a fost la fel de celebru ca fratele său mai mare, scriitorul Ernest Hemingway, dar a rămas cunoscut printr-un gen de excentricitate ce pare o trăsătură genetică de familie.

Dată fiind diferența de vârstă, Leicester îl aprecia enorm pe Ernest, cu care împărtășea același gen de pasiuni. S-a remarcat însă printr-un demers extravagant: înființarea propriei națiuni insulare.

Citând obscura lege a insulelor Guano din 1856, care acorda oricărui cetățean american dreptul de a revendica și de a îmbogăți orice insulă cu un depozit de guano valoros (gunoi de păsări și de lilieci folosit la fertilizarea solului), dacă nu era deja revendicat de un alt guvern, Leicester a întemeiat propriul său microstat pe 4 iulie 1964. „Insula" lui era de fapt o plută de bambus de 2,5 x 9 metri, aflată în largul coastei Jamaicei. La opt mile de țărm, Leicester și-a înzestrat pluta cu un motor Ford de mașină, a aruncat ancora în apele puțin adânci și a declarat jumătate din plută ca aparținând SUA și cealaltă jumătate proaspetei sale microțări, pe care a botezat-o Noua Atlantidă. Poate suna ca o glumă, dar Leicester a luat în serios dezvoltarea „țării" sale.

Leicester și Ernest Hemingway

El a scris o constituție – Constituția Noii Atlantide (Constituția SUA, în care înlocuise „Statele Unite" cu „Noua Atlantida"), a proiectat un steag și a instituit o monedă națională constând din boabe de roșcove și dinți de rechin pe care i-a numit „scrupuli". Mai mulți rezidenți permanenți (specialistul în relații publice Edward K. Moss – asistentul său, soția lui Hemingway și cele două fiice) s-au mutat în noul stat. Au avut loc alegeri în februarie 1965 și Hemingway a fost votat primul președinte al „statului" Noua Atlantida.

Activitatea principală a fost emiterea de mărci poștale din vânzarea cărora intenționa să finanțeze Societatea Internațională de Cercetare Marină. Uniunea poștală universală din Elveția a refuzat însă să recunoască legitimitatea timbrelor și a emitentului acestora.

Hemingway a rămas rapid fără bani și nu a reușit să-i convingă pe alții să investească în microstatul său, finanțare ce ar fi permis extinderea plutei sale. În 1966, la doar doi ani de la înființare, Noua Atlantidă s-a eliberat de legături în timpul unei furtuni și a pornit în larg, plutind în derivă.

Din fericire, nimeni nu a fost rănit și „artefacte" ale Noii Atlantide, precum timbre poștale și un steag, au fost păstrate pentru a imortaliza ambiția îndoielnică, dar frumoasă în nebunia ei, a lui Leicester Hemingway.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Ştiaţi că...

◆ *...apa de ploaie conţine vitamina B12?*

◆ *...pasărea „liră" din Australia poate imita orice sunet*

pe care îl aude? Printre acestea sunt zgomotele drujbelor şi fierăstraielor care-i distrug habitatul natural.

◆ *...primul roman redactat la maşina de scris a aparţinut lui Mark Twain? Este vorba de Tom Sawyer.*

◆ *...urşii koala obişnuiesc să îmbrăţişeze copacii? O*

fac pentru a-şi menţine temperatura la un nivel scăzut.

◆ *...strănutul opreşte toate funcţiile organismului? Chiar şi inima.*

◆ *...prin nebuloasa galactică se înţelege un corp difuz,*

neconturat? Este alcătuit din gaze sau pulberi.

◆ *...Portugalia este cel mai mare producător de dopuri de plută din lume?*

◆ *...Observatorul Astronomic din Bucureşti a fost inau-*

gurat la 1 aprilie 1908? Primul director a fost Nicolae Coculescu (1866-1952).

Ştiaţi că...

Legendarul Avalon

Unul dintre cele mai misterioase locuri din Anglia, dominând şesurile netede ale Somerset-ului, este colina Glastonbury, pe care se ridică încă o turlă ruinată de biserică, învăluită în ceaţă.

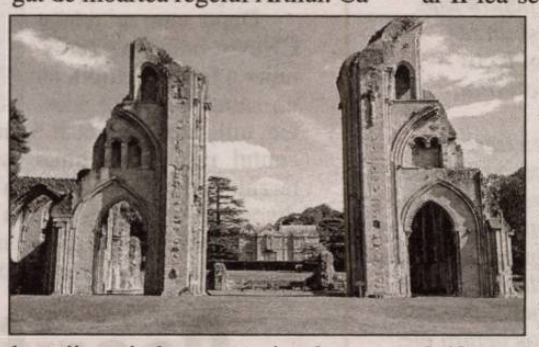
Glastonbury, animatul orăşel de provincie, primeşte vizitatori tot timpul anului fiind încărcat de legende. Cei mai mulţi dintre cei care vin aici sunt atraşi de legendele regelui Arthur, pe lângă care apar pelerinii în căutarea Sfântului Graal şi astrologii, convinşi că pot găsi ascunzătoarea unui zodiac natural.

Orăşelul exista din vremuri străvechi, pe vremea când era înconjurat de mlaştini. Mărturiile istorice fixează începutul acestuia în jurul anului 705, când regele Ine a ctitorit aici o mănăstire, care în secolul al X-lea a devenit o abaţie benedictină. Săpăturile arheologice au scos însă la lumină urme ale unor construcţii mai vechi din pământ întărit cu nuiele sau chiar din piatră din care nu au supravieţuit decât fundaţiile. Dintre ele, învăluite în mister, unele aparţin bisericii construite în secolele al XIII-lea şi al XV-lea.

Aceasta, cunoscută drept „Capela Doamnei", era parte a unei abaţii ridicată pe locul altei biserici, mistuită de un incendiu în anul 1184. Conform legendei aceasta era „Biserica Veche" întemeiată de Iosif din Arimateea. Iosif era cel care înfăşurase în giulgiu trupul Mântuitorului şi Îl depusese în mormânt. Tot el, strânsese în cupa din care Iisus băuse la Cina cea de Taină, sângele celui ucis pe cruce şi plecase cu aceasta la Glastonbury, unde se stabilise ridicând o biserică. Cupa era cunoscută drept Sfântul Graal şi fusese ascunsă privirii oamenilor din cauza păcatelor lor.

O altă legendă povesteşte că, în drum spre Glastonbury, Iosif s-a oprit la Wearyall Hill şi a început să se roage, sprijinindu-se în toiag. Toiagul a căpătat rădăcini transformându-se în „măceşul din Glastonbury", înflorind şi astăzi în incinta abaţiei St. John de Paşte şi de Crăciun.

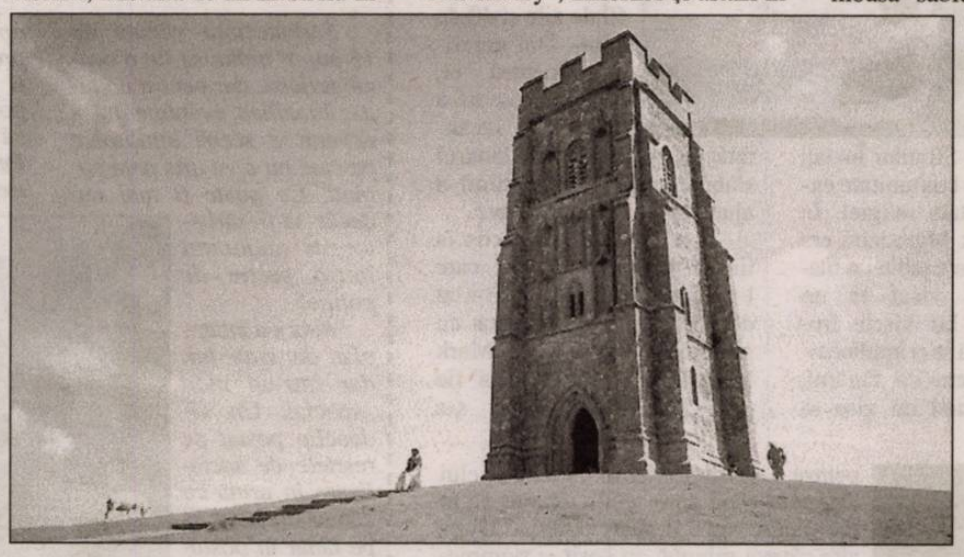
Misterul cel mai adânc este legat de moartea regelui Arthur. Călugării pretindeau că, în jurul anului 1190, ar fi descoperit rămăşiţele pământeşti ale regelui şi ale soţiei sale, Guinevere. Există îndoieli serioase asupra acestei teorii cu atât mai mult cu cât există şi o alta, conform căreia, vestitul rege ar fi fost îngropat la Bridget, în Ţara Galilor.



Referitor la moartea sa, legenda relatează că, învins şi grav rănit în bătălia de la Camlann – al cărei loc nu a fost identificat – Arthur a fost dus pe insula Avalon. Acolo i-a cerut credinciosului său Sir Bedivere să-i arunce în apă faimoasa sabie „Excalibur". Când cavalerul a aruncat-o a apărut o mână care a tras sabia în adânc.

Mormântul din incinta abaţiei a fost descoperit după ce un bard galez i-a dezvăluit regelui Henric al II-lea secretul înhumării. După incendiul din 1184 călugării au săpat şi au descoperit la o adâncime de 2 metri o lespede de piatră şi o cruce de plumb cu inscripţia „Aici zace spre odihnă vestitul rege Arthur în insula Avalon". Sub lespede se afla un sicriu conţinând oseminte ale unui bărbat de 2,40 metri şi a unei femei blonde. Mormântul nu este marcat, dar osemintele au fost reînhumate în 1278 sub o lespede neagră din marmură.

Pe vârful colinei călugării au construit o biserică închinată Sfântului Mihail care s-a dărâmat în timpul unui cutremur, iar la poale se află un puţ vechi ale cărui ape ţâşnesc cu un zgomot amintind de bătăile inimii. Apa are culoare roşie, din cauza oxidului de fier din puţul botezat „Izvorul Sângelui", dar cel mai cunoscut nume al acestuia rămâne „Fântâna Potirului", considerându-se că aici a fost ascuns „Sfântul Graal", în căutarea căruia au pornit de-a lungul anilor cei mai străluciţi cavaleri ai lumii.



Simboluri ale umanităţii

Macul

Floare deosebit de îndrăgită, macul are o semnificaţie dublă, însemnând pasiunea dar şi moartea prin culoarea roşie ca sângele. Multă vreme a fost considerat simbolul somnului pentru că din el se extrage opiumul.

În Grecia Antică, floarea de mac se imprima pe feţele monedelor, fiind asociată cu bogăţia şi fertilitatea. În tradiţia creştină se spunea că a apărut din sângele unor martiri creştini, iar în Roma Antică era considerată o plantă funerară.

O legendă relatează că în Sâmbăta Mare toate florile au hotărât să-l privegheze pe Iisus. Macul a adormit şi s-a trezit în strigătele celor care anunţau Învierea Domnului. Macul s-a ruşinat atât de tare încât s-a înroşit.

Este simbolul odihnei veşnice a celor adormiţi şi se depune pe mormintele eroilor în zilele în care sunt comemoraţi.

Macul este floarea dragostei pasionale, asociată cu ardoarea şi semnificând gingăşia.

Turnul Sfatului din Sibiu

Unul dintre cele mai cunoscute simboluri ale oraşului este menţionat pentru prima oară în documentele istorice în perioada 1224-1241.

A fost construit în secolul al XIII-lea, la parterul său aflându-se poarta de intrare în cea de a doua centură de fortificaţii a oraşului. Pe parcursul timpului a suferit mai multe reparaţii şi restaurări care i-au alterat forma iniţială. Este o clădire cu şapte etaje retrase succesiv având faţadele marcate prin deschideri înguste de forma unor metereze, susţinute de contraforturi înalte.

În contraforturile de pe latura sudică sunt încastraţi doi lei, reliefuri despre care se presupunea că făceau parte din structura originală a turnului, dar care par realizaţi în timpul Renaşterii.

A fost folosit ca turn de pază, închisoare, depozit de grâne, foişor de foc, iar în zilele noastre găzduieşte diverse expoziţii.

Pagină realizată de
IRINA STOICA

Trecerea de... raţe!

Pentru a tempera graba năvalnică a şoferilor din oraşul francez Loueuse (Oise), autorităţile locale au amenajat o trecere de pietoni... pentru raţe. Instalat între o fermă şi un iaz, insolitul pasaj are ca obiectiv principal încetinirea şoferilor, relatează Le Parisien.

Înainte de stabilirea traseului respectiv, mai multe păsări ar fi fost într-adevăr lovite de vehicule care circulau prin sat într-un mod imprudent. Pentru a ajunge la iazul de la marginea bisericii din sat, raţele ieşeau din curtea fermei şi traversau strada, un test periculos pentru ele.

Pornită dintr-o intenţie cât se poate de frumoasă şi de utilă, iniţiativa s-a dovedit repede a avea şi efecte avantajoase neanticipate. Iniţial, trecerea era mai presus de toate simbolică şi i-a amuzat pe conducătorii auto prin simplitatea realizării ei: labe de raţă imprimate pe asfalt, în vopsea albă, care traversează drumul într-un sens şi celălalt la ieşirea din fermă.

„Scopul principal a fost acela de a preveni accidentarea raţelor, dar a devenit o adevărată atracţie!" , a remarcat un localnic. Potrivit acestuia, numeroase persoane care doar trec prin localitate se opresc pentru a vedea acest pasaj celebru.

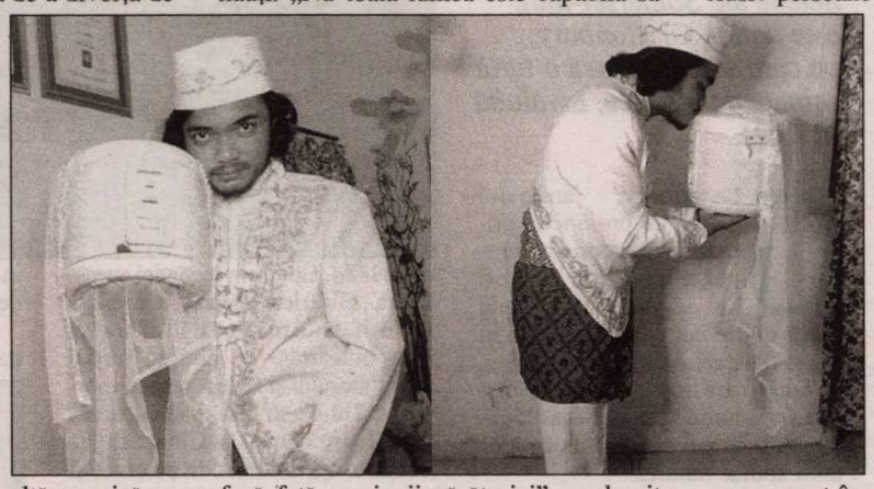
„Cred că astăzi oamenii respectă mai mult animalele şi le acordă mai multă atenţie când le văd ", a adăugat un alt localnic. Înainte de Loueuse, satul Villotran, de asemenea din provincia Oise, adoptase un dispozitiv similar pentru a încetini şoferii.

Autorităţile au decis atunci să repopuleze iazurile cu raţe pentru a-i obliga pe şoferi să frâneze. Într-o asemenea comunitate, poţi spune, adaptând o veche zicală: „Cine nu are raţe, să-şi cumpere!"

„Căsătorie" cu final aşteptat

Un tânăr indonezian pe nume Khoirul Anam a stârnit reacţii de ilaritate pe reţelele de socializare, prin căsătoria cu aparatul său de preparat orez, urmată patru zile mai târziu de decizia de a divorţa de proaspăta lui „soţie".

Pe reţeaua de socializare Facebook, bărbatul a postat fotografii cu el, în portul tradiţional, semnând actele de căsătorie şi... sărutându-şi aleasa. El a explicat în postarea sa că aparatul său, acoperit cu un voal, este „cuminte, tăcut, ascultător, nu vorbeşte prea mult şi ştie să gătească".



După cum a relatat CNews, uniunea neobişnuită a fost pecetluită cu un sărut. Cu toate acestea, utilizatorii au găsit o altă surpriză pe contul respectiv, numai patru zile mai târziu, când Khoirul Anam a anunţat că divorţează de aparatul său multiubit, o decizie dificilă, dar invocând motivul că acesta putea găti... doar orez! „Partenerul ideal nu există...", a punctat el, într-un acces de melodramă cu tuşe groteşti. Imagini ale tânărului alături de alte dispozitive de preparat orez i-au amuzat pe internauţi. „Nu toată lumea este capabilă să facă faţă presiunii căsătoriei", a glumit unul dintre utilizatori. Întreaga nuntă, de altfel oficializată ca la carte, însă urmată de divorţ, poate fi cu uşurinţă considerată o cascadorie publicitară, deoarece Anam este cunoscut în Indonezia pentru participări frecvente la farse ciudate pentru distracţia fanilor săi.

Totuşi, dincolo de o asemenea farsă de prost-gust, la care au pus umărul inclusiv persoane din instituţii ale statului, se conturează un fenomen maladiv ce vine pe placul unor amatori de asemenea spectacole publice. Bărbaţi şi femei care schimbă normalitatea căsătoriilor nu sunt chiar specimene rare.

Cris Galera, un model din Sao Paulo, Brazilia, s-a declarat atât de sătulă de infidelitatea bărbaţilor, încât a decis să rămână singură. Curând, după ce şi-a dat seama că autosuficienţa ei nu e chiar... suficientă, a venit un moment în care a decis să se mărite. S-a îmbrăcat aşadar în mireasă şi s-a căsătorit în biserică... cu sine însăşi, iar imaginile de la „nunta" ei bineînţeles că au devenit virale pe reţelele de socializare.

„Sacrificiu" pentru un Lamborghini

Un tânăr s-a angajat într-un post de lungă durată în Zimbabwe, sperând să obţină de la divinitate... un Lamborghini. Eşec total!

Bărbatul, foarte credincios de altfel, este unul dintre liderii Bisericii Sfinţilor Înviaţi din Bindura, o comunitate extrem de devotată religiei. În realitate, Mark Muradzira era disperat să-i ofere iubitei o maşină, care a visat la un Lamborghini. Iar visele frumoase merită să se şi împlinească! Necazul era că tânărul, fiind şomer, nici nu visa să aibă cei 165.000 de euro necesari achiziţiei acestui luxos vehicul, decretând că singura modalitate de a obţine ceea ce îşi dorea iubita lui este printr-un miracol.

Pentru a merita această intervenţie divină, tânărul de aproape 30 de ani a decis să meargă singur la munte şi să postească acolo 40 de zile şi 40 de nopţi. Din nefericire pentru el, constituţia sa nu a fost deloc încântată de acest proiect, tânărul slăbind treptat, până când a ajuns în stare foarte gravă.

Însă nu iubita l-a scos la liman, ci prietenii săi, care l-au găsit leşinat în a 33-a zi de post negru. Confruntat cu gravitatea stării sale, Mark Muradzira a acceptat să fie dus la spital, unde s-a recuperat şi nu mai are probleme de sănătate, dar nici mult-doritul Lamborghini.

Cu toate acestea, când povestea s-a răspândit în mass-media, a fost lansată o campanie de colectare de bani, pentru a-l ajuta pe sărmanul îndrăgostit să transforme în realitate visul de opulenţă al iubitei sale. Din păcate pentru amândoi, suma de 30 euro strânsă va fi folosită în cele din urmă doar pentru achitarea cheltuielilor medicale ale tânărului...

Atac mortal

Povestea halucinantă redată mai jos poate părea o fabulaţie dar realitatea sa şocantă ascunde o dramă majoră, relatată de publicaţia braziliană Estado de Minas.

Totul s-a întâmplat anul trecut, pe 31 octombrie, pe un lac situat în zona rurală Brasilandia de Minas din Brazilia. Trei bărbaţi pescuiau în linişte acolo, când au fost atacaţi brusc de un roi de albine. În încercarea de a scăpa de insectele furioase, cei trei camarazi au sărit în apă. După câteva minute de derută totală şi zbatere pentru a scăpa de pericol, doar doi dintre ei au reuşit să iasă din lac. Al treilea era de negăsit, iar supravieţuitorii s-au gândit că dispărutul se înecase, dar adevărul era mult mai cumplit.

Cei doi pescari care se salvaseră au cerut atunci ajutor. Câţiva oameni din partea locului au venit în grabă şi tocmai se pregăteau să se arunce în apă, pentru a se scufunda în căutarea celui dispărut, când cineva şi-a amintit că în lac trăiesc voracii peşti piranha. După alte câteva minute, au sosit şi pompierii, care au început căutările echipaţi cu costume de protecţie.

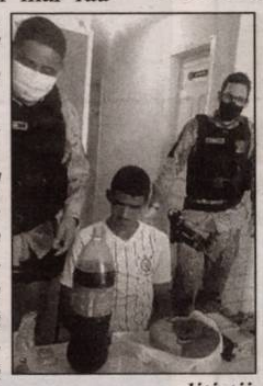
Mai multe ore de cercetări a durat operaţiunea, într-un sfârşit trupul bărbatului dispărut fiind găsit scufundat la numai patru metri de mal, dar într-o stare înfiorătoare. Peştii carnivori îl sfâşiaseră pur şi simplu, pecetluindu-i sfârşitul de care fugise ferindu-se de albine.

În pofida ideilor induse de filmele comerciale, atacurile piranha sunt rare, dar adesea devin mortale. Brazilia este una dintre cele mai afectate ţări de această specie violentă, din cauza prezenţei fluviului Amazon pe o bună parte a teritoriului ţării. Piranha sunt, într-adevăr, peşti de apă dulce şi nu de apă sărată, iar aici ei găsesc un mediu propice dezvoltării, dovadă fiind faptul că atacurile lor au crescut în ultima vreme.

În timpul sezonului de reproducere ei devin foarte agresivi, în două zile, zece persoane au fost atacate de mici piranha în regiunea Alagoas, în primăvara anului 2021.

Majorat umilitor

Sărbătorirea vârstei de 18 ani ar trebui să fie o ocazie fericită, dar pentru un tânăr brazilian evenimentul a devenit o scenă umilitoare pe care nu o va uita prea curând. Ce poate fi mai rău decât să-ţi sărbătoreşti majoratul într-o secţie de poliţie?



Asta s-a întâmplat de ziua lui, dar într-un mod „special. Un videoclip postat pe reţelele de socializare în urmă cu câteva luni îl arată pe tânăr în postura deloc comodă de a fi obligat să-şi sărbătorească ziua de naştere la secţia de poliţie. Şi nu din vreun capriciu al oamenilor legii, ci pentru motive întemeiate a fost arestat de majorat.

E greu de explicat de ce Paulo Rodrigo das Neves, din statul brazilian Rio Grande do Norte, a avut ideea stupidă să comită un act de bravură iresponsabilă, o infracţiune, riscând astfel să fie prins în flagrant. Într-adevăr, băiatul aflat pe cale să devină adult a fost filmat furând sisteme de sunet şi alte obiecte din maşini. Prin urmare a fost arestat şi dus la secţia de poliţie, unde agenţii au observat că tocmai împlinise optsprezece ani. O veste proastă pentru tânăr, care va fi judecat ca adult. Totuşi, poliţia a vrut să sărbătorească cumva majoratul lui Paulo, organizându-i o petrecere umilitoare la secţia de poliţie.

Tânărul nu a părut deloc mulţumit de situaţie, arătând o faţă nezâmbitoare şi cu o vădită neplăcere, el a trebuit să-şi taie tortul aniversar şi să-i servească pe poliţişti. O situaţie stânjenitoare pentru tânăr, căruia poliţiştii i-au cântat „La mulţi ani!", mai ales că scena a fost filmată, iar videoclipul postat online.

Un videoclip care a devenit rapid vital, din cauza acestei situaţii amuzante. Poliţia din Macao a emis o declaraţie prin care a informat publicul că va efectua o anchetă şi va lua măsuri disciplinare împotriva personalului de poliţie care a organizat aniversarea umilitoare. Totuşi, un astfel de tratament către teribiliştii infractori devine uneori chiar foarte necesar.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Filmul „Triangle of Sadness" a câştigat Palme d'Or la

Festivalul de Film de la Cannes 2022

Triangle of Sadness (Triunghiul tristeţii), ***regizat de Ruben Östlund, o satiră amplă şi maliţioasă la adresa capitalismului modern, a câştigat Palme d'Or pentru cel mai bun film la ediţia 2022 a Festivalului de la Cannes.***

Ruben Östlund

Aceasta este al doilea Palme d'Or primit de Östlund, după ce ultimul său film, *The Square (Pătratul),* o satiră despre lumea artei, a câştigat premiul în 2017. Filmul lui Östlund urmăreşte un grup de fotomodele şi oligarhi aflaţi într-o croazieră de lux, cărora li se schimbă viaţa atunci când nava lor se răstoarnă şi ajung pe o insulă pustie. Singurul supravieţuitor care ştie să pescuiască sau să facă focul este una dintre cameristele de pe vas, care ajunge în curând în vârful ierarhiei sociale de pe insulă. În timp ce unii au considerat satira lui Östlund puţin prea directă sau chiar brutală, filmul a fost unul dintre preferatele publicului la festival.

Marele Premiu a fost acordat ex aequo filmului *Stars at Noon (Stele la amiază),* de Claire Denis, o dramă erotică cu accente politice, care are loc în Nicaragua zilelor noastre, cu Margaret Qualley şi Joe Alwyn, şi filmului *Close (Aproape),* o poveste despre maturizare a regizorului belgian Lukas Dhont, inspirată din viaţa acestuia, despre doi băieţi de 13 ani a căror prietenie este pusă la încercare de apariţia pubertăţii.

Park Chan-wook a câştigat premiul pentru cel mai bun regizor pentru thrillerul său *Decision to Leave (Decizie de plecare).* Pelicula noir îl are în rolul principal pe Tang Wei în rolul unui îngrijitor misterios care ar putea fi şi un criminal.

Premiul Juriului de la Cannes a fost acordat ex aequo filmului *EO* de Jerzy Skolimowski, o călătorie epică a aventurilor unui măgar prin Polonia şi Italia, şi filmului *The Eight Mountains (Cei opt munţi)* de Charlotte Vandermeersch şi Felix Van Groeningen, care urmăreşte prietenia dificilă dintre doi bărbaţi heterosexuali care nu pot vorbi despre sentimentele lor.

Un premiu special în onoarea celei de-a 75-a aniversări a Festivalului de la Cannes a fost acordat regizorilor belgieni Jean-Pierre şi Luc Dardenne pentru drama socială *Tori et Lokita,* povestea a doi imigranţi adolescenţi din Benin care se confruntă cu o situaţie disperată ca refugiaţi în Europa. Fraţii Dardenne sunt de două ori câştigători ai Palme d'Or, după ce au obţinut premiul cel mare la Cannes pentru *The Son (Fiul)* (2005) şi *Rosetta* (1999).

Starul coreean Song Kang-ho a primit premiul pentru cel mai bun actor pentru interpretarea sa în *Broker,* de Kore-Eda Hirokazu, la doar doi ani după ce *Parasite (Parazitul)* în care a jucat şi Song, a luat Palme d'Or. Zar Amir-Ebrahimi a câştigat premiul pentru cea mai bună actriţă pentru interpretarea sa din filmul *Holy Spider (Păianjenul sfânt)* de Ali Abbasi, în rolul unei jurnaliste iraniene care urmăreşte un criminal în serie care ucide prostituate într-o încercare nebună de a-şi „curăţa" oraşul de „femeile rele". Tarik Saleh a câştigat premiul pentru cel mai bun scenariu pentru *Boy from Heaven (Băiatul din Rai),* un thriller egiptean, a cărui acţiune se desfăşoară în moscheea Al-Azhar din Cairo şi care se concentrează pe legăturile dubioase dintre religie şi politică.

Actorii Vlad Ivanov şi Mara Bugarin, regizorul Alexandru Belc, actorii Mara Vicol şi Şerban Lazarovici, 24 mai 2022, Cannes

Premiul pentru cel mai bun scurtmetraj a fost acordat filmului *The water murmurs (Apa murmură)* al regizorului chinez Chen Jianying. Filmul urmăreşte povestea unei femei care îşi ia rămas bun de la prietena ei din copilărie înainte ca oraşul în care au crescut să fie distrus.

Camera d'Or, premiul pentru debut a fost acordat filmului *War Pony (Poneiul de război)* al regizorilor Gina Gammell şi Riley Keough, povestea a doi băieţi

Song Kang-ho

din tribul nativ Lakota, care încearcă să se descurce în viaţa din rezervaţia lor din Dakota de Sud. O menţiune specială i-a revenit regizoarei japoneze Chie Hayakawa pentru *Plan 75,* un documentar SF plasat într-o Japonie a viitorului, în care guvernul a decretat eutanasia pentru toţi cei care au depăşit vârsta de 75 de ani.

Cineastul român Alexandru Belc a câştigat premiul pentru regie în cadrul secţiunii Un Certain Regard a Festivalului de la Cannes, pentru filmul *Metronom.* În cursa pentru un al doilea Palme d'Or s-a aflat anul acesta şi regizorul român Cristian Mungiu, cu al şaselea său lungmetraj, intitulat *R.M.N.,* prin care pătrunde în lumea unui mic sat din Transilvania, pentru a analiza originea violenţei şi a xenofobiei.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

Diana Gheorghian

Născută pe 5 octombrie 1960, la Bucureşti, într-o familie cu rădăcini greceşti, pe parte paternă, Diana Gheorghian a urmat timp de zece ani şcoala de arte plastice, fiind pasionată de pictură şi literatură.

Deşi părinţii ar fi vrut să urmeze o carieră în medicină, tatăl ei fiind un reputat medic chirurg, Diana a ales teatrul şi a reuşit să intre pe primul loc la Institutul de Artă Teatrală şi Cinematografică, Facultatea de Teatru, Secţia Actorie, dintr-un număr de 360 de candidaţi, fiind colegă de grupă cu regretata Anda Călugăreanu.

A urmat facultatea la clasa profesorului Mircea Albulescu şi încă din primul an s-a îndrăgostit de folkistul Mircea Baniciu (fostul solist al legendarului grup „Phoenix"), cu care s-a căsătorit, deşi mariajul a durat doar câţiva ani. A debutat în cinematografie în filmul „Acordaţi circumstanţe atenuante" (1984), în regia lui Lucian Bratu.

La 24 de ani, în „Raliul", interpretează rolul unei şoferiţe şi conduce fără cascadori sau dublură, maşina de raliu alături de Constantin Diplan, deşi nu avea carnet de conducere. Rolul Doina din drama „Rochia albă de dantelă" (1988), regizată de Dan Piţa, îi aduce premiul UCIN, propulsând-o printre cele mai mari tinere talente ale anilor 1980.

Diana Gheorghian a încântat publicul prin interpretarea sa dramatică de o forţă surprinzătoare în rolul „Medeea" iar rolul interpretat în „Piticul în grădina de vară" i-a adus premiul UNITER de debut în 1990.

În prezent este actriţă la Teatrul Odeon, unde a jucat în spectacole ca „Epopeea lui Ghilgameş" şi „Teatru seminar" (după Petru Ţuţea), „Marchizul de Sade" de Doug Wright, „Cumetrele" de Michel Tremblay, „La ţigănci" după Mircea Eliade, „Electra, dragostea mea" de Gyorko Laszlo, „Astă seară se improvizează" de Luigi Pirandello şi „Mincinosul" de Carlo Goldoni.

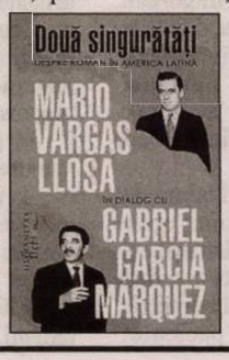
Colţul cu litere

Două viziuni, în oglindă

N-am mai prezentat, de o bună bucată de timp, o apariţie editorială de la *Humanitas Fiction,* colecţia *Raftul Denisei,* o fac acum pentru că am aflat cu interes despre publicarea unui volum extrem de interesant, *Două singurătăţi. Despre roman în America Latină, o culegere de dialoguri, Mario Vargas Llosa, în dialog cu Gabriel García Márquez,* o ediţie originală îngrijită de Luis Rodríguez Pastor, în traducerea Tudorei Şandru Mehedinţi.

„O conversaţie uitată, de la începutul carierei celor mai mari nume ale romanului latinoamerican, care au marcat literatura ultimului secol şi începutul secolului XXI", scrie editura, „*Două singurătăţi* aduce faţă în faţă şi contrapune doi scriitori de geniu, două viziuni artistice, două modalităţi de a spune şi imagina poveşti. Îmbogăţit cu mărturii ale literaţilor prezenţi, cu interviuri şi cu fotografii, volumul îi atrage pe cititori în laboratorul unde realitatea şi biografia se transformă în ficţiune şi mit".

Trebuie să mărturisesc, e vorba despre doi scriitori sudamericani care, atunci când i-am citit la editura Univers, prin anii 80, e vorba despre *Un veac de Singurătate* şi *Războiul sfârşitului lumii,* mi-au influenţat în mod fundamental stilul scriitoricesc, viziunea unui realism magic. Dar în 1967, când are loc întâlnirea de la Lima dintre Mario Vargas Llosa şi Gabriel García Márquez, scriitorul columbian deja „căpătase un statut legendar, la fel ca misteriosul şi fabulosul sat Macondo, şi adusese în lumina reflectoarelor literatura latinoamericană". În timp, operele lor aveau să fie răsplătite cu două Premii Nobel. Primul, în 1982, acordat de Academia Suedeză lui Gabriel García Márquez, pentru „roman şi proză scurtă, în care fantasticul şi realul sunt combinate într-o bogată lume imaginară, reflectând viaţa şi conflictele unui continent". Al doilea, acordat lui Mario Vargas Llosa, în 2010, pentru „cartografierea structurilor puterii şi imaginile sale tranşante ale rezistenţei, revoltei şi înfrângerii individului". E adevărat că, mai aproape de noi, Premiul Nobel pentru Literatură a fost acordat unui cântăreţ folk, dar asta este altă poveste.

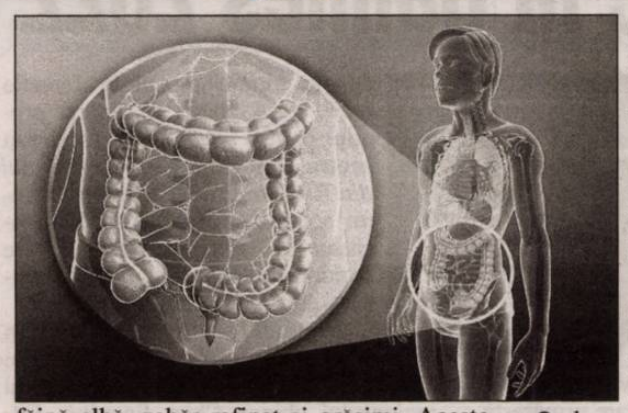


Iată în final, câteva fraze din prezentarea lui Juan Gabriel Vásquez scrisă în mai 2019: *Pentru noi, cititorii şi romancierii latinoamericani, cuvintele care se foloseau în 1967 pentru a explica momentul istoric nu mai există: au secătuit şi s-au reinventat cu trecerea anilor, iar astăzi nu le mai folosim cum o făceau ei. Vorbind despre singurătate ca temă a cărţilor sale, García Márquez se teme să nu pară prea „metafizic" şi, prin urmare, „reacţionar"; când Vargas Llosa aduce în discuţie „răspunderea" scriitorului sau nivelul de implicare, „angajamentul" diferitelor romane ale interlocutorului său, simţim sau intuim intensitatea cu care îi împovăra agitata lume politică. Şi realitatea literară era diferită. Încercând să descopere şi să descrie noutatea profundă a romanului* Un veac de singurătate *– încercând, să spunem, să înfigă un ac în fluturele galben –, Vargas Llosa vorbeşte mai întâi despre realism, apoi despre episoade improbabile sau poetice, apoi despre posibilitatea ca, în fond, să fie o carte fantastică; García Márquez răspunde revendicându-şi condiţia de scriitor realist, argumentând că această fantezie este parte inseparabilă din realitatea latinoamericană şi sugerând, cu admirabilă clarviziune, că această realitate poate oferi ceva nou literaturii universale. În acest schimb de idei, există însă un fel de gol, ceva pe care-l simţim ca pe un gol, pentru că niciodată, sub nicio formă, nu apare expresia aşteptată de cititor, expresie care pluteşte în atmosferă, dar pe care nimeni nu o descoperise încă: realismul magic. Da, poate că asta se întâmplă cu dialogul celor doi: în anul 1967, lumea era atât de recentă, încât lucrurile nu aveau nume.*

GEORGE CUŞNARENCU

Curăţarea intestinelor şi pierderea în greutate

Intestinele noastre sunt responsabile pentru îndepărtarea paraziţilor şi a deşeurilor alimentare nedigerate din organism. Totuşi, apar probleme majore atunci când unele dintre ele nu sunt complet îndepărtate şi se acumulează în intestin.



Acest lucru poate facilita apariţia anumitor boli din cauza toxinelor ajunse în cele din urmă în fluxul sangvin, provocând astfel daune ireparabile organismului. Unele dintre afecţiunile care apar mai frecvent sunt constipaţia, diabetul, bolile hepatice sau renale, problemele de vedere sau de auz, artrita, cancerul, creşterea deficitară,

bolnăvicioasă a părului şi a unghiilor, pielea palidă şi lipsită de vitalitate.

Ceea ce trebuie făcut mai întâi este o curăţare a intestinului, deoarece există reziduuri ce devin toxice dacă rămân în organism mult timp. Apar atunci stări de disconfort, cum este balonarea – situaţie valabilă mai ales dacă aportul nutriţional zilnic este dezechilibrat, de exemplu cu o proporţie excesivă de făină albă, zahăr rafinat şi grăsimi. Aceste obiceiuri alimentare proaste pot provoca, de asemenea, dureri abdominale, creştere în greutate, alergii, indigestie sau digestie lentă. Când se decide curăţarea intestinală, se va schimba şi dieta cu produse mai sănătoase, ce pot include fructe, legume, alimente integrale, nuci şi alte alimente bogate în fibre.

Seminţele de in sunt un puternic agent anticancerigen cu capacitatea de a bloca fluxul de estrogen prin efectul de stimulare al acestui hormon. De asemenea, conţin o substanţă ce reglează tensiunea arterială şi funcţia arterială, făcându-le o alegere excelentă pentru echilibrarea metabolismului grăsimilor, calciului şi energetic.

Seminţele de in conţin mai multe fibre alimentare decât orice alt tip de cereale, de aceea fiind foarte recomandate în curele de slăbire, pentru scăderea colesterolului şi prevenirea constipaţiei. În plus, reduc riscul de cancer de sân, prostată, plămâni şi colon.

O modalitate bună de a curăţa întregul colon este să se consume seminţe de in timp de trei săptămâni. Acest tratament elimină complet excesul de produse, mucus şi paraziţi, întărind în acelaşi timp flora intestinală normală. De asemenea, ajută la pierderea în greutate şi arderea mai rapidă a grăsimilor, având în general efect pozitiv asupra reglării metabolismului lipidelor.

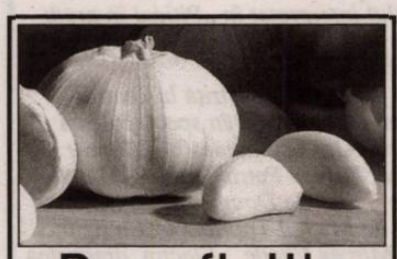
Seminţele de in sunt uşor absorbite, eliminând toxinele din organism şi scad nivelul de colesterol, precum şi conţinutul de grăsimi şi zahăr din sânge.

Utilizarea lor pentru curăţarea intestinului gros este excelentă pentru persoanele care suferă de: ● inflamaţia sistemului gastrointestinal sau a tractului respirator superior; ● ulcer gastric, gastrită, colită sau ulcer duodenal; ● infecţii ale tractului urinar, pielonefrită sau cistită; ● obezitate sau tulburări ale metabolismului lipidic.

Regimul alimentar în această cură impune consumul la micul dejun, timp de trei săptămâni, numai a următorului preparat: în prima săptămână – o lingură de făină de in amestecată într-o cană cu chefir; a doua săptămână – două linguri de făină de in amestecate într-o cană cu chefir; a treia săptămână – trei linguri de făină de in amestecate într-o cană şi jumătate de chefir.

În timpul zilei se va mânca foarte sănătos: de preferat, un aliment crud cu multe legume, fructe, alimente integrale, nuci şi apă. În lipsa chefirului, se poate folosi iaurt de casă sau grecesc.

O altă reţetă cu seminţe de in, pentru slăbit şi curăţare intestinală, trebuie urmată zilnic timp de o lună, însoţită de dietă sănătoasă, exerciţii fizice şi consumul a cel puţin doi litri de apă zilnic. Se fierbe o lingură de seminţe de in în două căni şi jumătate de apă; când preparatul are o „consistenţă de cauciuc", este gata. Se strecoară lichidul şi se bea înainte de micul dejun. Deoarece acesta este un laxativ natural, trebuie ştiut că va apărea nevoia de a merge la toaletă mai des.



Beneficiile usturoiului

Deşi nu este agreat de toată lumea, din cauza mirosului puternic emanat, usturoiul nu este doar un condiment remarcabil, ci are şi calităţi terapeutice foarte importante. Nu ne referim la includerea sa în anumite ritualuri populare de... alungare a entităţilor malefice (practici semnalate în multe zone ale lumii şi, se pare, având de fapt legătură tot cu domeniul sănătăţii organismului uman), ci la efectele reale ale consumului său. Sau – o spun chiar cercetătorii în domeniu – efectele utilizării usturoiului în moduri aparent ciudate.

Terapeuţii spun însă că usturoiul poate fi şi... băut. Aveţi tulburări digestive de genul refluxului hiperacid? Beţi un pahar cu apă în care aţi pus puţin usturoi proaspăt. De asemenea, insomniile pot dispărea, dacă seara consumaţi o cană cu lapte cald, îndulcit cu miere şi în care aţi pus un căţel de usturoi.

Aspiratorul de grăsimi

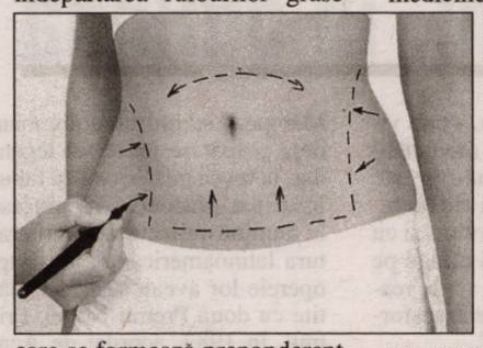
Chirurgia estetică non-invazivă atrage din ce în ce mai mulţi oameni din întreaga lume. Liposucţia este procedura cea mai solicitată, conform statisticilor publicate de Societatea Americană de Chirurgie Plastică. Scopul său este de a elimina excesul de grăsime pentru a obţine un corp armonios. Cu toate acestea, necesită multe sacrificii, cum ar fi activitatea fizică regulată şi o dietă adecvată.

Lipsa de timp sau de voinţă face uneori să devină dificilă eliminarea „colăceilor" de grăsime. Fiindcă aceasta, din ce în ce mai mult şi la un număr tot mai mare de oameni, se acumulează pe şolduri şi coapse, pe abdomen şi fese, pe braţe şi chiar pe ceafă. În acest fel, ţesutul adipos devine rapid inamicul nostru numărul unu.

Dacă grăsimea este considerată rebelă, ea găseşte în liposucţie un adversar major, pentru că nu îi poate rezista în niciun fel. Operaţia de modelare a siluetei elimină toate acumulările de grăsime din diferite părţi ale corpului, şi aceasta într-un mod definitiv.

Liposucţia se referă la persoane cu greutate stabilă şi – atenţie! – nu este în niciun caz folosită pentru tratarea obezităţii, care se face folosind o altă tehnică: chirurgia bariatrică. Greutatea grăsimilor eliminate nu trebuie să depăşească cinci kilograme, însă o particularitate a sa constă în faptul că operaţia se poate efectua de mai multe ori.

Liposucţia acţionează pe orice regiune a corpului, dar este solicitată în general pentru îndepărtarea rulourilor grase



care se formează preponderent pe coapse, şolduri, abdomen, braţe şi bărbie. Este non-invazivă şi respectă corpul uman. Cu toate acestea, este important ca pacientul să urmeze sfaturile profesioniştilor cu privire la zilele premergătoare operaţiei (pregătirea pentru aceasta), precum şi la urmărirea postoperatorie.

Lucruri de făcut înainte de operaţie. Pentru a limita orice risc de vindecare deficitară, este esenţial să se renunţe la fumat cu cel puţin o lună înainte de operaţie. Dacă pacientul întâmpină dificultăţi, nu trebuie să ezite de a accepta să fie însoţit de specialişti care îi vor asculta temerile şi reţinerile resimţite.

Nu există însă motive de griji, deoarece, aşa cum am arătat anterior, nu este vorba despre o operaţie invazivă şi, odată cu multele progrese ale medicinei, operaţia nu necesită incizii mari pentru a fi efectuată: canulele care se folosesc pentru a aspira excesul de grăsime sunt introduse sub piele prin microincizii, lăsând astfel puţine urme vizibile.

Urmărirea postoperatorie a liposucţiei nu trebuie neglijată, ea necesitând controale la o lună, trei luni, şase luni până la un an de la intervenţie. Este recomandat ca pacientul să poarte haine elastice compresive timp de două până la patru săptămâni, în funcţie de tipul de operaţie efectuată şi de reacţia organismului persoanei operate.

În plus, aceasta trebuie să stabilească cu mare atenţie perioada în care doreşte să se opereze, pentru că – spre exemplu – nu se va putea expune la soare sau la razele UV din orice sursă, timp de cel puţin trei săptămâni.

PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

După evaluarea la serviciul „Primiri Urgenţe" s-a constatat o leziune a ţesuturilor moi (entorsă) şi pacientul a fost declarat apt pentru externare? Există o serie de lucruri pe care le puteţi face pentru a-l ajuta pe acesta să se simtă mai confortabil şi să se recupereze mai repede acasă.

Analgezic. La recomandarea cadrului medical, oferiţi-i victimei medicamente simple pentru ameliorarea durerii pentru a-l ajuta să se mişte şi să rămână confortabil

Odihnă. Aşezaţi-l într-o poziţie confortabilă. Ar trebui să rămână cât mai inactivi posibil în primele 24-48 de ore de la accident. Acest lucru va ajuta la reducerea inflamaţiei şi la

Entorsa îngrijită acasă

limitarea daunelor suplimentare din jurul entorsei. Apoi, ar trebui să înceapă să mişte normal membrul afectat şi să facă exerciţii uşoare.

Gheaţă. Aplicaţi o pungă de gheaţă pe locul afectat timp de 20 de minute la fiecare două ore în timp ce pacientul este treaz. Continuaţi astfel în primele 48 de ore, acoperind pachetul cu un prosop umed, cu feţe de pernă sau cu o cârpă. Nu-l aplicaţi direct pe piele.

Comprimare. Dacă pacientul are un bandaj compresiv pe rană, pentru a reduce inflamaţia şi umflarea, asiguraţi-vă că nu este prea strâns. Comparaţi culoarea membrului nevătămat cu a celui rănit. Dacă degetele de la mâini sau de la picioare par albe sau albăstrui în comparaţie cu cealaltă mână sau picior, scoateţi bandajul. Verificaţi, de asemenea, temperatura degetelor de la mâini sau de la picioare; acestea ar trebui să fie la fel de calde ca mâna sau piciorul nevătămat.

Nivelul de înălţime. Ridicaţi zona afectată la nivelul inimii sau mai sus. Aşezarea pe o pernă poate reduce sângerarea, umflarea şi durerea, deoarece gravitaţia ajută la drenarea excesului de lichid.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Şi creierul are nevoie de hrană

Punctul de vedere al medicinei energo-informaţionale

Gradul de echilibru energetic al corpului hotărăşte: „sănătate sau boală". Sănătatea este o comunicare energetică echilibrată între celule, organe şi sistemele corpului. Boala este o lipsă de coerenţă în comunicarea energetică a corpului.

A trata simptomul şi nu cauza unei boli duce la cronicizarea tot mai multor probleme de sănătate. Deci în loc să se vindece se cronicizează. Numărul bolilor autoimune este de asemenea în creştere, iar vârsta la care încep să se manifeste diferite afecţiuni este în scădere. Des ne întâlnim cu copii diabetici, cu o constituţie limfatică şi un metabolism dereglat.

Perioada de pandemie pe care o traversăm ne arată destul de clar că întreaga planetă este chimizată. Omul de astăzi este tot mai stresat, hrana lui zilnică este manipulată şi sistemul imunitar clachează în cele mai multe cazuri. Pandemia planetei ar trebui să ne facă să devenim mai vigilenţi în ceea ce priveşte sănătatea noastră, să ne informăm şi să recurgem la prevenţie. Nu trebuie să aşteptăm până ne îmbolnăvim, iar completările care se pot face astăzi cu medicina alternativă, respectiv, energo-informaţională sunt enorme.

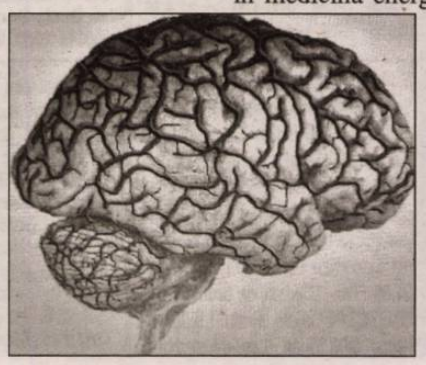
Omul de astăzi are posibilitatea să se informeze. Timpul în care totul se trata cu medicamente a trecut, este vremea în care informaţia energetică a corpului poate fi folosită în scop terapeutic, în beneficiul omului.

Multe probleme de sănătate ar dispărea şi multe nu ar mai ieşi la iveală dacă organismul nostru ar fi mereu readus în balanţa energetică. Detoxifierile energetice la nivel celular sunt o adevărată binefacere pentru creier şi organele corpului.

Creierul nostru are nevoie de odihnă şi relaxare, somnul profund şi odihnitor ajută creierul în timpul somnului să se detoxifice şi să şteargă „gunoiul acumulat". Când corpul este în dezechilibru şi creierul nostru este afectat. Pielea îşi pierde elasticitatea şi structura scade în volum. Este un semn că metabolismul corpului nu mai funţionează în parametri normali.

De fapt, corpul nostru dispune de nişte programe de reparare care se găsesc în celulele stem adulte. Ele au rolul să îndepărteze celulele bolnave, uzate şi să susţină fenomenul de multiplicare (meioză) celulară. Acest proces se poate realiza numai când comunicarea energetică la nivel celular funcţionează în parametri de echilibru, de normalitate. Aceste celule stem adulte se mai numesc şi omnipotente, deoarece ele se pot transforma în celulele necesare organului bolnav: ficat, oase, inimă etc. Pentru majoritatea oamenilor această terapie este imposibilă, deoarece ştiinţa încă nu dă liber acestui tratament. Medicina energo-informaţională însă ne poate ajuta pentru menţinerea comunicării energetice la nivel celular, pentru menţinerea corpului într-o continuă balanţă energetică, întrerupând fenomenul de autodistrugere, opreşte îmbătrânirea cu ani de zile.

Cum începe îmbătrânirea? Din pacate, începând cu vârsta de 21 de ani. De la această vârstă se dă un semnal în organism pentru încetinirea producerii unei anumite proteine care are rolul de a activa celulele stem. Tot ce puteam cu uşurinţă să facem în copilărie: învăţare, creştere, vindecare, se produce tot mai încet. Mediul înconjurător tot mai poluat, alimentaţia noastră tot mai procesată, stresul oxidativ tot mai prezent în viaţa de zi cu zi au un efect negativ asupra celulelor corpului, ducând cel mai adesea la un potenţial energetic scăzut şi la scăderea capacităţii energetice a mitocondrilor (celulele-uzină din corp), răspunzători pentru energia corpului.



De multe ori am spus că medicina energo-informaţională a venit mult prea târziu pentru mulţi dintre noi. Astăzi spun: „niciodată nu e prea târziu din momentul din care ştim ceva ce ne poate ajuta pentru sănătate", fără medicamente, fără efecte secundare.

Medicina genetică în curs de cercetare va fi, de asemenea, o medicină care îşi va personaliza terapia fiecărui pacient, chiar dacă suferă de aceeaşi boală. Genele vor fi cele care vor duce la personalizarea terapiei. Noi, în medicina energo-informaţională suntem astăzi, aici şi acum, în măsură să personalizăm fiecare terapie, în funcţie de informaţia energetică a organului bolnav.

În cazul depresiilor şi al stresului Burn-out, reglarea serotoninei (hormonul de relaxare) duce la schimbări radicale în statutul de sănătate al pacientului. Mai mult, odată cu lăsarea înserării, serotonina se metabolizează în melatonină şi susţine în mod considerabil somnul şi relaxarea. Fără să fie nevoie de alte medicamente sau susţinători. Parkinson, Alzheimer şi demenţa se caracterizează printr-o lipsă de dopamină în creier şi o alimentare scăzută cu glucoză a celulelor creierului. Sunt boli neurodegenerative, cu un proces crescut de pierdere a celulelor nervoase. La scleroza multiplă se deteriorează rapid stratul de mielină, care are un caracter de apărare (ca la cablurile electrice).

Medicina energo-informaţională ne oferă un fitness pentru sănătate, nervi şi psihic. Astăzi putem mai mult ca oricând să rămânem sănătoşi până la vârste foarte înaintate. Nu degeaba se spune că abia după vârsta de 85 de ani putem fi numite persoane în vârstă.

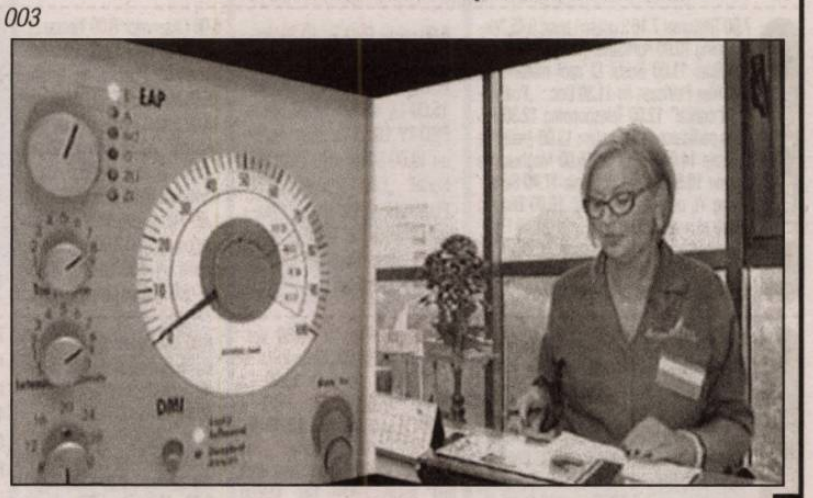
FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

PUBLICITATE

dermaVITAL

Diagnosticari si tratamente cu Biorezonanta
021.322.40.04 / 0731.871.968
www.dermavital-med.ro
Strada Brânduşelor 6B, et. 2, interfon 003

dermaVITAL
CENTRUL GERMAN DE BIOREZONANTA
(MEDICINA ENERGO-INFORMATIONALA)
DERMATOLOGIE/ALERGOLOGIE

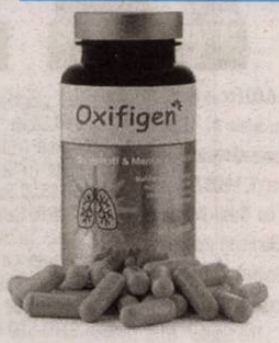


- Diagnosticare energetică
- Buletin de analize energetic
- Tratamente de:
  - autoreglare energetică,
  - eliminarea metalelor grele,
  - terapie antifumat,
  - deblocare energetică,
  - echilibrarea chakrelor,
  - echilibrarea meridianelor energetice,
  - detoxifierea organismului prin câmpul magnetic, drenarea limfei,
  - refacerea comunicării energetice în corp la nivel de celulă/organ, sistem,
  - reglarea câmpului magnetic la nivel celular şi vibraţii homeopatice la şedinţele de tratament cu programe speciale,
  - reglarea sistemului imunitar.

PUBLICITATE

PUBLICITATE

Sechelele post Covid
2 şedinţe + drenaj – ofertă 340 lei, de la 440 lei



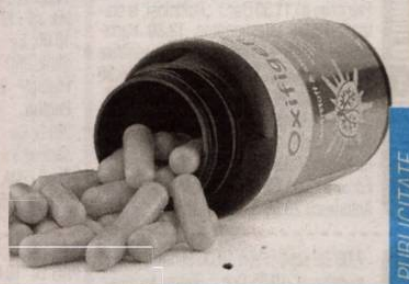
dermaVITAL
tel 0731.871.968 / 021.322.40.04
www.dermavital-med.ro

OXIFIGEN este un supliment alimentar pus pe tehnologia punctelor cuantice, o metoda biofizicală. Ceapa, coriandrul, muscat, gama vitaminelor B1, B3, B6, B7, B12, asigură o funcţionare normală a sistemului nervos, vitamina C şi acidul folic asigură energia corpului.

Oxifigen

Dozare 1-2 capsule zilnic, cu un pahar de apă.

Flaconul conţine 60 capsule a 700 mg.



Se recomandă în susţinerea terapiei la slăbiciune, oboseală, stres mental, probleme cu respiraţia şi concentrarea, oferă mai multă putere la efort şi activitate intelectuală.

Revista „Magazin" nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestui produs!

PUBLICITATE

LUNI – 6 iunie

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.16 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 AgroStrategia 10.30 Fermierii României 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 16.50 Ediție specială 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.00 Referendum cu Mihai Rădulescu 23.00 Nocturne 0.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Șase gloanțe" (SUA, 2012). Cu: Jean-Claude Van Damme, Bianca Bree 23.45 Știrile PRO 0.15 Film: „Last Stand" (r) 2.15 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 0.00 Observator 0.30 Film: „Misterul sigiliului dragonului" (coprod., 2019) 2.30-3.15 Reluări 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Insider politic 12.00 Teleshopping live 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Aventurierii gustului Show Culinar și de travel cu Dezbrăcatu' și Chef Antonio 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 23 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Aventurierii gustului (r) 5.00 Hai cu fetele 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute". Cu: Tamara Djordjevic 14.30 Serial: „Banii sau dragostea?" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Cap compas (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Fără prejudecăți (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite" 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex: aventuri la Viena" 20.00 Rețeaua de idoli 21.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.10-5.55 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 La Măruță (r) 8.15 Film (r) 10.00 Serial: „La Bloc" (r) 12.15 Film: „Jurassic Park" (r) 14.45 Film: „Prince&Me 4: The Elephant Adventure" (r) 16.30 Film: „Misterele Darrow" (SUA, 2017) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Casper" (SUA, 1995). Cu: Bill Pullman, Christina Ricci 22.30 Film: „Ocol primejdios" (SUA, 1997). Cu: Jon Voight, Sean Penn, Nick Nolte 1.00-4.45 Reluări.

MARȚI – 7 iunie

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.16 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 AgroStrategia 10.30 Fermierii României 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 16.50 Inspiră România 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Întoarcerea lui Ringo" (coprod., 1965). Cu: Giuliano Gemma, Hally Hammond 23.00 Adevăruri despre trecut 0.00-6.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Need for speed: Începuturi" (SUA, 2014). Cu: Imogen Poots, Dominic Cooper 0.30-5.00 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 iUmor 21.30 Fotbal: Bosnia Herzegovina – România 0.30 Observator (r) 1.00 Film: „Misterul sigiliului dragonului" (r) 3.00 Povești de familie (r) 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele 11.00 Insider politic (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Dușmani apropiați" (SUA, 2013). Cu: Jean-Claude Van Damme, Orlando Jones 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Dușmani apropiați" (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău" (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Memorialul Durerii (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Cap compas (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Case și idei" 18.00 Ora de știri 18.25 Fotbal: Slovacia U21 – România U21 20.30 E vremea ta! 21.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Serial: „La Bloc" (r) 6.30 La Măruță (r) 8.30 Film: „Dolphin Kick" (r) 10.15 Serial (r) 12.30 Film: „Casper" (r) 14.30 Film: „Mr. Bean's Holiday" (r) 16.15 Film: „Fără vorbe" (SUA, 1994). Cu: Michael Keaton, Christopher Reeve 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Furtul de diamante" (SUA, 2011). Cu: 50 Cent, Bruce Willis 22.15 Film: „Bun venit la Villa Capri" (SUA, 2017). Cu: Rene Russo, Morgan Freeman 0.00-5.15 Reluări.

MIERCURI – 8 iunie

TVR 1
7.0 Telejurnal 7.16 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 AgroStrategia 10.30 Fermierii României 11.00 Guști! Și apoi mănânci (r) 11.30 Pofticioși, la cratiță! 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Convietuiri 16.50 Banii tăi 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Asterix și Obelix contra lui Cezar" (coprod., 1999). Cu: Christian Clavier, Laetitia Casta 23.00 Breaking Fake News 0.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „New York Taxi" (SUA, 2004). Cu: Queen Latifah, Jimmy Fallon 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Reloaded – 12 încercări: runda a 2-a" (SUA, 2013). Cu: Randy Orton, Cindy Busby 2.00-5.00 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 România are roast 0.00 Observator 0.30 Magazin UEFA Liga Națiunilor 1.00 Film: „Invincibil" (SUA, 2017) 3.00 Observator (r) 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Oportunișii (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP cu Cristi Brancu 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Polițist pe cont prop" (SUA, 2012). Cu: Dana Delany 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Polițist pe cont prop" (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Ferma (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Sănătate cu de toate (r) 14.00 Documentar 360 15.00 Teleșcoala: Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate (r) 17.30 Doc.: „Case și idei" 18.00 Ora de știri 19.10 Seial: „Comisarul Rex: aventuri la Viena" 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „S-o salvăm pe Flora!" (SUA, 2018) 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.10-5.00 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Serial: „La Bloc" (r) 6.45 La Măruță (r) 8.45 Film (r) 10.45 Serial (r) 13.00 Film: „Darrow and Darrow" (r) 14.45 Film: „Show Dogs" (r) 16.30 Film: „Cronicile Spiderwick" (SUA, 2008). Cu: Nick Nolte 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Despărțiți, dar împreună" (SUA, 2006) 22.45 Film: „Antigloni" (SUA, 1996). Cu: Damon Wayans, Adam Sandler 0.30-4.15 Reluări.

LAETITIA CASTA
– miercuri, 21.10 –

DOMINIC COOPER
– marți, 21.30 –

ROSARIO DAWSON
– joi, 23.30 –

SEAN PENN
– sâmbătă, 22.00 –

TAMARA DJORDJEVIC
– luni-joi, 13.00 –

FRANCOIS DAMIENS
– duminică, 22.10 –

CHRISTINA RICCI
– luni, 20.30 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 9 iunie

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.16 3 ceasuri bune 10.00 AgroStrategia 10.30 Fermierii României 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Akzente 16.50 Radar geopolitic 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Dincolo de alb și negru 20.00 Telejurnal 21.00 Doc.: „Noii mercenari ruși" 22.00 Doc.: „Dispariția unei superputeri: Prăbușirea URSS" 23.00 Omul și timpul 0.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Eroi de sacrificiu" (SUA, 2010). Cu: Sylvester Stallone, Jason Statham 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Animalul" (SUA, 2001). Cu: Rob Schneider 1.45 Film (r) 2.45 Umami: al 5-lea gust 3.15-5.00 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Serial: „Adela" 23.00 Observator 23.30 Film: „De neoprit" (SUA, 2010). Cu: Denzel Washington, Rosario Dawson 1.30 Film (r) 3.30 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Serial: „Secretele președintelui" (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP cu Cristi Brancu 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Serial: „The Sniffer" 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Serial: „The Sniffer" (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-5.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Rețeaua de idoli (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Teleșcoala: Clasa a XIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Case și idei" 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex: aventuri la Viena" 20.10 Film: „Trădare" (SUA, 2018). Cu: Emily Rose, Brad Johnson 21.45-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.15 Reluări.

PRO CINEMA
5.45 La Măruță (r) 7.45 Film: „Darrow and Darrow" (r) 9.30 Serial: „La Bloc" (r) 11.45 Film: „The Break-Up" (r) 14.00 Film: „Arest la domiciliu" (SUA, 1996) 16.15 Film: „Rețeta pentru dezastru" (SUA, 2003) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Cecul sau viața" (SUA, 2003). Cu: Ben Affleck, Uma Thurman 23.00 Film: „Morgan: Un experiment cibernetic" (SUA, 2016). Cu: Toby Jones 0.45-4.45 Reluări.

VINERI – 10 iunie

TVR 1
7.00 Telejurnal 7.16 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Exclusiv în România (r) 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Pofticioși, la cratiță!" 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 15.00 Opre Roma 15.50 EURO polis 16.50 Cooltura 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.00 Frontul 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Războinarea lui Logan" (SUA, 1998). Cu: Chuck Norris, Eddie Cibrian 22.50 Anchetele comisarului Antonescu 23.55-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Johnny English... se întoarce!" (SUA, 2011). Cu: Gillian Anderson, Rosamund Pike 23.30 Film: „Aeon Flux" (SUA, 2006). Cu: Charlize Theron 1.15-4.00 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Film: „Labirintul: Evadarea" (SUA, 2014). Cu: Dylan O'Brien, Blake Cooper 22.45 Film: „Alien: Pactul" (SUA, 2017). Cu: Noomi Rapace 1.00 Stand Up Revolution (r) 3.30 Serial: „Surorile" 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Coloana de direcție (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP cu Cristi Brancu 18.00 Focus 18 19.15 Oportuniștii 20.00 Cronica cârcotașilor 22.00 Film: „Trandafirul galben" (România, 1981). Cu: Florin Piersic 1.00-6.00 Reluări.

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău" (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Destine ca-n filme (r) 9.00 Teleșcoala 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Educație la înălțime (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Teleșcoala (r) 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune" 17.00 Educație la înălțime 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex: aventuri la Viena" 20.00 Gala umorului 22.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.30 La Măruță (r) 7.30 Film (r) 9.45 Serial: „La Bloc" (r) 12.00 Film (r) 14.00 Film: „Karate Kid 2" (SUA, 1986). Cu: Pat Morita, Ralph Macchio 16.30 Film: „Înger nervos" (SUA, 2017). Cu: Brenda Song 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Doi cuscri de coșmar" (SUA, 2004). Cu: Robert De Niro, Ben Stiller 23.00 Film: „Casa de păpuși" (SUA, 2018). Cu: Lauryn Kent 1.00 Film: „Meet the Fockers" (r) 3.15 Apropo Tv 4.00 Serial (r).

SÂMBĂTĂ – 11 iunie

TVR 1
7.00 Cu capu-n zori 10.00 Serial: „Strop și Balonaș" 10.35 Doc.: „Ferma lui Jimmy" 11.30 #Creativ 12.00 Ai luat plasă! 13.00 Doc.: „Chipurile României" 14.00 Telejurnal 14.30 Ora regelui 15.30 DanceMasters 2019 (partea I, r.) 17.00 Vedeta populară (r) 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Un echipaj pentru Singapore" (România, 1981). Cu: Gheorghe Cozorici 23.10 Film: „Dincolo de iluzie" (Italia, 2017). Cu: Kristanna Loken, Antonio Cupo 0.45-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Film: „George și dragonul" (SUA, 2004) 12.00 Ce spun românii (r) 13.00 Film: „Paul, mare polițist la mall" (SUA, 2009) 15.00 Film (r) 17.00 Film: „Sejur cu surprize" (SUA, 2009) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „G.I. Joe: Ascensiunea Cobrei" (SUA, 2009). Cu: Channing Tatum 22.15 Film: „Lumea nu e de ajuns" (SUA, 1999). Cu: Pierce Brosnan 0.45-4.15 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 9.00 Serial: „Adela" (r) 12.00 Medicool 13.00 Observator 13.30 Mireasa cu Simona Gherghe 15.30 România are roast (r) 19.00 Observator 20.00 iUmor 21.25 UEFA Liga Națiunilor: România vs Finlanda 1.30 Film: „Labirintul: Evadarea" 3.00 Observator (r) 4.00 Film: „Alien: Pactul" (r).

PRIMA TV
7.00 Exclusiv VIP (r) 10.00 Starea Nației (r) 11.00 Sănătate cu stil 11.30 Flash monden (r) 12.00 Oportuniștii (r) 13.30 Film (r) 16.00 Aventurierii gustului (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Film: „Prieteni și atât" (SUA, 2005). Cu: Amy Smart 22.00 Film: „Pe viață și pe moarte" (SUA, 2015). Cu: Sean Penn 0.30 Film (r) 2.00 Aventurierii gustului (r) 4.00 Oportuniștii (r) 5.00 Serial: „Secretele președintelui" (r) 6.00 Flash monden (r)6.30 Sănătate cu stil (r).

acasă
5.30 Film: „Designer de inimi" (r) 7.30 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău" (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Film: „Designer de inimi" (r) 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Lecții de viață 21.00 Film: „Proprietarul englez" (SUA, 2022) 23.00 Serial: „Profu'" 0.00-4.00 Reluări 4.30 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Euromaxx 8.30 MotorVlog (r) 9.00 Generația Fit 9.30 Fără prejudecăți 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 D'ale lu' Mitică (r) 12.00 Frați de viță (r) 12.30 Cap compas (r) 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 17.00 Levintza prezintă (r) 17.30 Doc.: „Case și idei" 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex: aventuri la Viena" 20.10 Film: „Philomena" (coprod., 2013). Cu: Judi Dench, Steve Coogan 22.10 Serial: „Săgeata neagră" 0.00-4.40 Reluări.

PRO CINEMA
5.30 Ce spun românii (r) 7.30 Film: „Angry Angel" (r) 9.15 Serial: „La Bloc" (r) 11.30 Film (r) 14.00 Film: „Meet the Fockers" (r) 16.30 Film: „O mie de cuvinte" (SUA, 2012). Cu: Eddie Murphy 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Angry Birds – Filmul" (SUA, 2016). Cu: Jason Sudeikis 22.30 Film: „Rău de pușcă" (SUA, 2017). Cu: Antonio Banderas, Olga Kurylenko 0.15-3.15 Reluări.

DUMINICĂ – 12 iunie

TVR 1
7.00 Universul credinței 9.30 M.A.I. aproape de tine 10.00 Pro Patria 10.35 Viața satului (I) 11.50 Minutul de agricultură (r) 12.00 Viața satului (II) 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Serial: „Arta crimei" 15.30 DanceMasters 2019 (partea a II-a, r.) 17.00 Exclusiv în România 17.50 MomentArt 18.00 Dosar Romania 19.00 Istorii ascunse 20.00 Telejurnal 21.00 Vedeta populară 23.00 Garantat 100% (r) 0.00 Replay 1.00-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Film: „Sergentul Bilko" (SUA, 1996) 12.00 Ce spun românii (r) 13.00 Film (r) 15.00 Film: „Tonul perfect 3: Ultima strigare" (SUA, 2017) 17.00 Film: „Sub acoperire" (SUA, 2012) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Hunter Killer – Vânătoare în adâncuri" (SUA, 2018) 22.15 Film: „Întuneric total" (SUA, 2012). Cu: Vin Diesel 0.30-5.00 Reluări.

Antena 1
7.00 Observator 9.00 Neatza de weekend 13.00 Observator 14.00 Hello Chef 15.00 Film: „Max" (SUA, 2015). Cu: Josh Wiggins, Lauren Graham 17.00 Film: „Părinți vs Bunici" (SUA, 2012). Cu: Marisa Tomei, Billy Cristal 19.00 Observator 20.00 iUmor (r) 21.00 Stand Up Revolution 23.30 Temptation Island – Insula iubirii (r) 3.00 Observator (r) 4.00 Film: „Max" (r).

PRIMA TV
7.00 Oportuniștii (r) 8.00 Aventurierii gustului (r) 10.00 Ora de profit.ro 11.00 Insider politic 13.00 Serial: „Secretele președintelui" (r) 14.00 Poezie și delicatețuri 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden (r) 20.00 Schimb de mame 22.00 Insider politic/ Mircea Dinescu (r) 23.00 Poezie și delicatețuri (r) 1.00 Film: „Pe viață și pe moarte" (r) 4.00 Exclusiv VIP (r).

acasă
5.30 Film: „Scrisoare peste ani" (r) 7.30 Serial: „Căsătoriți pe nevăzute" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul" 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Film: „Scrisoare peste ani" (r) 18.00 Serial: „Să învingi trecutul" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Lecții de viață 21.00 Film: „Dădacă de ocazie" (SUA, 2015) 23.00 Serial: „Profu' " 0.00-4.15 Reluări 0.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Repere sacre 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar (r) 10.30 Natură și aventură (r) 11.00 Destine ca-n filme (r) 12.00 Sănătate cu de toate (r) 12.30 Levintza prezintă (r) 13.10 Film: „Prea mic pentru un război atât de mare" (România, 1969) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex: aventuri la Viena" 20.10 Film: „Dincolo de nisipuri" (România, 1974) 22.10 Film: „Cowboy" (coprod., 2015). Cu: Francois Damiens 0.00-5.10 Reluări.

PRO CINEMA
5.15 Ce spun românii (r) 7.15 Film: „The Karate Kid 2" (r) 9.45 Serial: „La Bloc" (r) 12.00 Film: „A Thousand Words" (r) 14.00 Film: „Angry Birds Movie" (r) 16.00 Film: „Pe note de hip-hop: Dans liber" (SUA, 2018). Cu: Jane Seymour 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Lumea dispărută: Jurassic Park" (SUA, 1997). Cu: Jeff Goldblum, Julianne Moore 23.15 Film: „Când vorbele ucid" (SUA, 2010) 1.15 Film (r) 3.30 Apropo Tv 4.30 Serial (r).